

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. P#o schab duszony w chrzanie 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. 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>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki:</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. P# w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym</p>

<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</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. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól</p>	<p>1. Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Woda 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>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. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.7	485.6	118.7	471.2	149.8	2017.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3335.5	2038.4	502.4	1980.4	625	8481.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.8	21.5	4	18.6	10.8	85.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.6	17.2	1.7	17.4	9.4	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	4.7	0.5	3	6.4	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	5.4	0.7	3.3	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.1	0.2	3.8	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.4	20.9	58.7	83.7	0	230.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.08	64.93	21.84	60.36	5.4	276.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.9	15.43	13.74	3.43	5.4	54.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.09	7.86	0.23	0.93	0	16.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.78
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.92
Sód [mg]	10%	NAN	1289.2	270.87	63.18	708.27	54	2385.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	997.55	1390.31	36.65	219.69	0	2644.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.12	75.65	9.81	34.08	0	432.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.7	224.04	43.28	105.47	0	871.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.95	76.71	4.02	17.39	0	214.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.68	2.41	0.5	1.34	0	7.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	20.41	30.55	36.97	9.2	0	97.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.36	0.4	0.27	1.72	0	3.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	2.25	0.12	1.92	0	7.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.25	0.02	0.05	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.22	0.08	0.18	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.4	5.12	0.1	1.98	0	9.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.59	18.33	0	5.52	0	35.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.58	0.75	0.17	1.96	0.15	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	634.6	713.9	66.9	482.3	95.3	1993.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2678	2988.2	282.5	2031.2	400	8380	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	33.5	0.5	18.8	5.9	87.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	34	0.5	14.6	4	67.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	8.7	0	2.2	2.4	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	14	0	5.9	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	7	0.1	5.5	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	136.1	0	18.1	0	292.4	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.14	72.02	16.33	69.14	8.77	265.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.47	11.44	13.09	4.69	8.77	54.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	7.25	2.7	0.68	0	13.16	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	NAN	1225.36	644.49	2.7	788.89	97.2	2758.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	799.17	180.9	176.06	0	1744.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	82.08	5.4	39.01	162	595.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	419.04	12.15	91.86	0	883.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	63.88	4.05	18.78	0	137.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	2.77	0.4	0.78	0	6.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	27.2	10.35	86.7	0	163.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.96	0	2.16	0	4.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	5.05	0.51	3.57	0	12.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.2	0.04	0.03	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.44	0.03	0.1	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	12.77	0.21	3.59	0	18.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	5.63	6.2	4.85	0	40.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	1.79	0	2.19	0.27	6.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689.2	690.9	41.5	452.1	116.8	1990.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2908.2	2900.2	175.4	1906.9	491.7	8382.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31	35.3	0.3	15.4	6.5	88.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	27	0.3	11.3	3.7	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	7.2	0	2.6	1.6	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	10.3	0	3.6	0.4	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.3	0	3.8	1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.7	0	105.7	0	214.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.5	78.92	10.08	72.16	14.34	286.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.15	20.01	9.72	5.96	0.88	52.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	4.8	1.71	0.5	0.13	12.01	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	61.66
Sód [mg]	10%	NAN	1292.59	174.97	0	808.58	959.67	3235.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	505.92	719.28	0	156.08	33.75	1415.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	282.61	205.55	0	39.97	155.38	683.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.87	416.55	0	73.77	6.21	838.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.17	58.33	0	9.75	2.16	159.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	3.01	0	1.05	0.05	5.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	65.7	0	7.36	1.79	80.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.79	0	1.52	0.33	3.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.15	3.87	0	2.22	0.52	8.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.2	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.71	0	0.17	0	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	3.44	0	0.32	0.04	6.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	11.88	0	4.41	1.07	20.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.59	0.48	0	2.24	2.66	8.08	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	747.7	757.5	22.3	361.4	113.6	2002.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151	3167.2	94.4	1521.6	480.1	8414.6	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	39.8	0.2	17.5	7.7	102.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	38.6	0	11	2.1	71.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	9.8	0	2.8	0.5	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	16.3	0	3.5	0.5	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	8.5	0	4.1	1.1	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.1	0	56.2	0.5	280.2	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.66	66.63	5.54	48.58	15.97	244.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	11.58	4.55	4.12	2.56	37.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.94	0.94	1.4	0.54	15.21	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.7
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	NAN	2759.14	384.91	0.49	556.39	161.28	3862.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1035.79	93.55	309.18	94.77	2131.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	140.19	14.85	51.1	29.42	826.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	318.36	8.91	138.04	73.17	944.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	104.45	8.41	21.95	5.4	226.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	5.08	0.14	1.2	0.21	9.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	90.74	12.7	21.39	32.4	167.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.56	0	1.79	0.34	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	4.91	0.07	1.95	1.1	10.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.54	0.04	0.07	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.51	0.01	0.18	0.15	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	3.19	0.09	3.23	0.45	8.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	41.33	7.62	4.67	19.43	78.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.66	1.06	0	1.54	0.44	9.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	677.2	736.2	61.5	427.1	118.1	2020.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2856.9	3082.6	260.5	1798.9	497.5	8496.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.7	28.9	0.9	17.4	6.6	80.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	34	0.3	11.8	3.7	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	10.1	0	1.7	1.6	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	14.3	0	4.4	0.5	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	5.6	0	4.7	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	333.1	0	0	0	344.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.91	82.14	14.31	64.33	14.67	283.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.92	11.26	14.13	4.51	1.23	58.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.62	7.46	1.26	3.11	0.32	14.78	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	NAN	881.21	221.11	0	767.16	961.56	2831.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.83	1480.49	0	198.67	76.14	2287.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.76	199.36	0	16.25	153.76	706.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.91	441.49	0	18.73	5.67	816.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.92	97.77	0	9.87	2.16	158.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.5	5.16	0	0.55	0.13	7.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.58	231.97	0	10.03	5.17	374.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	2.12	0	1.01	0.33	4.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	3.99	0	2.95	0.74	11.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.84	0	0.03	0.01	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.26	5.34	0	0.58	0.25	7.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.55	27.91	0	6.01	3.1	59.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.44	0.61	0	2.13	2.67	7.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.4	631.6	105	461.4	95.3	1985.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2920.1	2649.7	445.2	1942.1	400	8357.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	40.2	1	20.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	22	0.3	13.3	4	56	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	4.9	0.1	2.7	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	8.2	0	2.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.7	0	3.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.1	0	76.1	0	158.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.54	75	25.38	67.28	8.77	285.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	16.34	20.73	6.92	8.77	67.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	14.08	1.83	5.01	0	25.98	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.91
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.19
Sód [mg]	10%	NAN	1382.14	407.47	1.08	1126.83	97.2	3014.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1354.22	426.6	704.93	0	3041.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	128.42	6.48	57.65	162	634.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	390.98	21.6	145.42	0	898.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	98.1	35.64	46.48	0	259.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.89	0.43	1.88	0	7.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	37.01	8.1	55.06	0	110	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.37	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	3.53	0.22	2.72	0	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.26	0.03	0.12	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.36	0.1	0.25	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	14.07	0.51	2.15	0	19.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	22.2	4.85	32.15	0	65.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.83	1.13	0	3.13	0.27	7.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	755.8	650.3	98.5	402.1	133.6	2040.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3182.1	2731.6	417.2	1696.2	559.5	8586.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	38.2	2.3	16.5	14.8	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	21.6	1.1	9.8	6.7	62	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	3.6	0.3	2.4	4	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	10.1	0.4	1.4	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	5.6	0.1	3.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	89.1	35.2	0	0	449.6	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.75	81	20.06	62.14	3.37	273.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	18.05	10.34	4	3.37	50.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10.85	0.71	0.67	0	16.43	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.68
Sód [mg]	10%	NAN	971.46	273.36	43.27	1090.71	378	2756.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1859.58	56.73	102.73	0	2733.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	131.28	7.43	11.44	0	478.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	497.72	28.71	14.59	0	1123.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	117.83	2.88	6.58	0	224.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.54	0.39	0.36	0	8.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	45.08	22.98	34.2	0	305.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.16	1.01	0	4.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.54	0.17	2.11	0	10.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.36	0.02	0.01	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.44	0.06	0.04	0	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	16.9	0.13	0.45	0	18.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	27.05	1.12	20.52	0	54.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.75	0.12	3.02	1.05	6.89	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8442.8	0
Białko [g]	10%	NAN	92.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.6	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	273.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.24	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2977.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	2285.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	910.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	197.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	185.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.44	0

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# ser twarogowy chudy 50.00g 6. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.7	519.1	118.7	474.7	95.3	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3361.6	2181.4	502.4	1995.2	400	8440.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	28.6	4	26.3	5.9	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	16.3	1.7	17.3	4	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.2	0.5	3.1	2.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	4.6	0.7	3.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.9	0.2	3.7	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	58.7	84.6	0	227.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.35	68.92	21.84	53.64	8.77	279.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.92	13.79	13.74	3.96	8.77	58.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.05	0.23	0.96	0	17.02	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.22
Sód [mg]	10%	NAN	1101.7	201.27	63.18	525.39	97.2	1988.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1287.41	36.65	327.96	0	2655.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	85.47	9.81	74.85	162	668.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	252.08	43.28	218.87	0	1003.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	94.96	4.02	28.73	0	235.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.52	0.5	1.4	0	8.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	24.13	26.8	36.97	8.53	0	96.45	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.37	0.29	0.27	1.74	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.23	0.12	1.84	0	8.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0.02	0.08	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0.08	0.37	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.71	0.1	2.17	0	9.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	16.08	0	5.11	0	35.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.55	0.17	1.45	0.27	4.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	657.4	66.9	561.2	95.3	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	400	8546.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	4	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	8.77	297.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	8.77	58.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	97.2	2392.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.27	5.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.4	615.8	41.5	486.6	108.4	1970.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.8	2594	175.4	2053.4	457.9	8314.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	36.1	0.3	16.9	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	16.7	0.3	11.4	2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	6.6	0	2.6	0.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.94	82.47	10.08	79.15	16.42	305.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.1	20.35	9.72	4.53	1.47	52.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.98
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	179.49	0	715.97	140.57	2079.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	41.59	19.71	541.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.49	0	1.98	0.39	5.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	629.3	46.5	505.5	100.6	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2641.7	196.6	2133	424.8	8451.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	42.3	0.5	22.1	3.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.5	0.2	11.8	2.2	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	11.25	78.43	16.3	288.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	10.35	4.1	0.91	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	328.99	3.6	701.56	250.65	2601.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1241.92	0	391.53	67.5	2339.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	4.05	495.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	8.64	880.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	5.94	219.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.1	9.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.1	8.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.91	0.01	1.94	0.69	6.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2002	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8439.1	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	230.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	304.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.04	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2254.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	2463.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	618.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	938.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# ser twarogowy chudy 50.00g 6. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.7	519.1	118.7	474.7	95.3	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3361.6	2181.4	502.4	1995.2	400	8440.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	28.6	4	26.3	5.9	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	16.3	1.7	17.3	4	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.2	0.5	3.1	2.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	4.6	0.7	3.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.9	0.2	3.7	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	58.7	84.6	0	227.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.35	68.92	21.84	53.64	8.77	279.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.92	13.79	13.74	3.96	8.77	58.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.05	0.23	0.96	0	17.02	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.22
Sód [mg]	10%	NAN	1101.7	201.27	63.18	525.39	97.2	1988.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1287.41	36.65	327.96	0	2655.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	85.47	9.81	74.85	162	668.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	252.08	43.28	218.87	0	1003.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	94.96	4.02	28.73	0	235.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.52	0.5	1.4	0	8.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.13	26.8	36.97	8.53	0	96.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.37	0.29	0.27	1.74	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.23	0.12	1.84	0	8.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0.02	0.08	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0.08	0.37	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.71	0.1	2.17	0	9.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	16.08	0	5.11	0	35.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.55	0.17	1.45	0.27	4.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	657.4	66.9	561.2	95.3	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	400	8546.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	4	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	8.77	297.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	8.77	58.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	97.2	2392.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.27	5.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.4	615.8	41.5	486.6	108.4	1970.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.8	2594	175.4	2053.4	457.9	8314.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	36.1	0.3	16.9	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	16.7	0.3	11.4	2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	6.6	0	2.6	0.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.94	82.47	10.08	79.15	16.42	305.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.1	20.35	9.72	4.53	1.47	52.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.98
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	179.49	0	715.97	140.57	2079.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	41.59	19.71	541.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.49	0	1.98	0.39	5.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	629.3	46.5	505.5	100.6	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2641.7	196.6	2133	424.8	8451.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	42.3	0.5	22.1	3.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.5	0.2	11.8	2.2	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	11.25	78.43	16.3	288.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	10.35	4.1	0.91	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	328.99	3.6	701.56	250.65	2601.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1241.92	0	391.53	67.5	2339.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	4.05	495.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	8.64	880.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	5.94	219.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.1	9.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.1	8.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.91	0.01	1.94	0.69	6.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2002	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8439.1	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	230.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	304.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.04	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2254.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	2463.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	618.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	938.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# ser twarogowy chudy 50.00g 6. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IZZ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6. 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>cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.7	519.1	118.7	474.7	95.3	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3361.6	2181.4	502.4	1995.2	400	8440.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	28.6	4	26.3	5.9	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	16.3	1.7	17.3	4	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.2	0.5	3.1	2.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	4.6	0.7	3.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.9	0.2	3.7	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	58.7	84.6	0	227.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.35	68.92	21.84	53.64	8.77	279.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.92	13.79	13.74	3.96	8.77	58.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.05	0.23	0.96	0	17.02	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.22
Sód [mg]	10%	NAN	1101.7	201.27	63.18	525.39	97.2	1988.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1287.41	36.65	327.96	0	2655.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	85.47	9.81	74.85	162	668.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	252.08	43.28	218.87	0	1003.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	94.96	4.02	28.73	0	235.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.52	0.5	1.4	0	8.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.13	26.8	36.97	8.53	0	96.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.37	0.29	0.27	1.74	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.23	0.12	1.84	0	8.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0.02	0.08	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0.08	0.37	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.71	0.1	2.17	0	9.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	16.08	0	5.11	0	35.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.55	0.17	1.45	0.27	4.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	657.4	66.9	561.2	95.3	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	400	8546.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	4	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	8.77	297.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	8.77	58.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	97.2	2392.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.27	5.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.4	615.8	41.5	486.6	108.4	1970.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.8	2594	175.4	2053.4	457.9	8314.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	36.1	0.3	16.9	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	16.7	0.3	11.4	2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	6.6	0	2.6	0.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.94	82.47	10.08	79.15	16.42	305.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.1	20.35	9.72	4.53	1.47	52.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.98
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	179.49	0	715.97	140.57	2079.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	41.59	19.71	541.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.49	0	1.98	0.39	5.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	629.3	46.5	505.5	100.6	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2641.7	196.6	2133	424.8	8451.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	42.3	0.5	22.1	3.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.5	0.2	11.8	2.2	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	11.25	78.43	16.3	288.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	10.35	4.1	0.91	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	328.99	3.6	701.56	250.65	2601.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1241.92	0	391.53	67.5	2339.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	4.05	495.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	8.64	880.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	5.94	219.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.1	9.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.1	8.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.91	0.01	1.94	0.69	6.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2002	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8439.1	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	230.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	304.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.04	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2254.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	2463.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	618.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	938.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki:</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka,</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet,</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. 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>sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 100.00g P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabielenia z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P# farsz wegetariański 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomarańcza 60.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3% 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% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bulgur 30%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p>	
--	--------------------------	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	757.1	458.6	121.2	506.3	149.8	1993.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3186.2	1924.7	509.5	2123.7	625	8369.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	22.2	6.2	20.9	10.8	91.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	16.8	4.1	18.5	9.4	69	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	5	2.4	3.1	6.4	22.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	4.7	0	3.8	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	2.7	0	5.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	20.7	0	83.7	0	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.58	58.11	15.25	68.87	5.4	267.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.18	15.02	13.23	2.3	5.4	52.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.37	7.3	0.94	9.92	0	31.54	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.49
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	NAN	1226.02	270.61	98.1	694.77	54	2343.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	1052.52	1209.78	53.1	556.56	0	2871.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	341.08	70.56	167.4	70.8	0	649.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	594.89	199.18	6.75	359.09	0	1159.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	150.28	67.34	3.6	104.15	0	325.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.88	2.22	0.13	4.47	0	11.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	23.26	26.14	1.98	12.35	0	63.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.22	0.4	0	1.72	0	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.23	2.01	0.13	2.92	0	9.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.49	0.22	0	0.35	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.19	0.01	0.29	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.08	4.56	0.03	7.14	0	16.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	13.95	15.68	1.19	7.41	0	38.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.75	0.27	1.92	0.15	5.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.5	709.5	94.5	476.9	95.3	2073.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2938.2	2974.5	396.7	2003.4	400	8713	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	32.5	3.9	19.6	5.9	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	28.1	3.5	15.3	4	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.5	2.1	2.2	2.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	12	0	6.3	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	6.9	0	6.7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	78	0	18.1	0	233.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.13	87.42	12.69	69.23	8.77	294.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	10.9	10.53	3.83	8.77	49.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.66	11.73	1.8	8.47	0	35.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.26
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	NAN	1127.04	605.54	19.8	696.91	97.2	2546.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	981.75	940.17	120.6	500.87	0	2543.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.03	70.24	3.6	69.07	162	626.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	645.89	602.82	8.1	312.72	0	1569.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	166.75	203.19	2.7	94.2	0	466.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.23	3.8	0.27	3.48	0	12.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	23.7	6.9	91.35	0	186.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.57	0	2.16	0	4.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.32	4.65	0.34	4.57	0	13.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.54	0.02	0.29	0	1.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.34	0.02	0.19	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	12.77	0.14	8.2	0	29.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.32	4.13	7.64	0	55.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	1.68	0.05	1.93	0.27	6.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.2	598.1	95.3	444.9	116.8	1953.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2941.5	2509.1	400	1870.9	491.7	8213.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	26.7	5.9	16.3	6.5	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.7	21.6	4	12.2	3.7	57.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	4.2	2.4	2.6	1.6	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.3	0	4.1	0.4	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	4.6	0	5.2	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.8	0	105.7	0	219.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.48	79.98	8.77	72.07	14.34	288.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.02	16.34	8.77	4.84	0.88	45.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	11.95	0	9.45	0.13	34.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	NAN	1324.59	435.84	97.2	702.2	959.67	3519.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	686.84	0	519.59	33.75	2036.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	142.15	162	73.99	155.38	847.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	214.98	0	327.39	6.21	1119.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	53.65	0	96.33	2.16	329.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	2.52	0	4.15	0.05	11.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	71.32	0	12.01	1.79	93.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.79	0	1.52	0.33	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	3.54	0	3.34	0.52	10.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.15	0	0.33	0	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.34	0	0.27	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	3.31	0	5.61	0.04	16.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	12.85	0	7.2	1.07	26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	1.21	0.27	1.95	2.66	8.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	715.9	677.6	89.1	460.8	95.2	2038.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.9	2834.3	373	1937.8	400.6	8560.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	34.7	9.9	21.8	3.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	32.2	4.5	12.5	2.4	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.5	2.7	2.9	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	15.8	0	4	0.5	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	8.9	0	5.5	1.3	21.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177.6	0	56.2	0	244.7	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.37	67.51	2.25	70.32	15.52	266.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	12.09	2.25	3.45	1.42	34.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	10.68	0	10.38	2.26	36.08	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.98
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.48
Sód [mg]	10%	NAN	1057.11	377.48	252	683.29	247.41	2617.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	947.91	1023.35	0	646.05	126.9	2744.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	343.72	159.68	0	87.82	9.45	600.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	698.72	324.65	0	391.66	57.51	1472.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	107.57	0	108.71	19.71	406.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.45	3.12	0	4.33	0.75	13.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	90.82	0	24.54	32.4	162.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.49	0	1.79	0.33	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	5.57	0	2.96	1.28	13.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.41	0	0.37	0.06	1.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.35	0	0.29	0.04	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.38	4.31	0	8.39	1.42	20.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	41.37	0	6.56	19.43	76.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.04	0.7	1.89	0.68	6.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700	555.2	120.5	502.5	94.4	1972.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2946.8	2335.9	506.7	2110	397.5	8297.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	22.5	6.4	22.8	5	85.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	17.2	4.1	15.1	2.2	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	3.8	0	6.8	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.23	79.95	14.87	75.14	14.56	299.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	7.93	13.47	4.23	1.27	43.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.8	4.91	1.02	13.15	2.05	34.95	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	NAN	782.16	133.21	98.82	807.37	135.49	1957.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	898.13	700.67	98.82	598.68	147.15	2443.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.04	124.39	179.82	52.69	21.33	732.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	636.3	233.82	12.42	275.17	87.21	1244.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.29	52.64	6.48	98.14	20.11	342.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.35	0.21	3.74	0.75	12.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	118.3	22.04	15.94	5.17	312.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.64	2.64	0.07	4.56	0.93	12.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.17	0.03	0.34	0.07	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.51	0.01	0.14	0.09	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.94	3.24	0.1	5.98	1.29	18.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	13.22	9.56	3.1	77.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.7	602.2	168.2	499.4	95.3	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2785.7	2526.4	708.7	2090.1	400	8511	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	38.9	6.1	16.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	4	23.2	4	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	1.4	2.6	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	8	0.7	8.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.5	0.8	7.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.89	69.27	28.25	59.51	8.77	279.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	12.09	8.7	5.28	8.77	49.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	12.56	2.76	7.29	0	36.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	NAN	1256.64	557.21	47.61	571.78	97.2	2530.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	879.15	1117.18	162.63	391.72	0	2550.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.88	90.47	91.98	63.37	162	717.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.04	376.21	120.96	244.81	0	1310.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	96.15	36.18	68.41	0	362.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.83	1.18	2.76	0	11.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.44	0.54	5.74	0	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.12	0.23	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.32	0.04	0.26	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.63	13.82	0.29	4.21	0	25.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	1.54	0.13	1.58	0.27	6.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	NAN	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2004.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8423.9	0
Białko [g]	10%	NAN	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.53	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2557.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	2579.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	715.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1325.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	371.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	154.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.39	0

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw sałatka jarzynowa na</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14%</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretką drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IZZ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. 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>sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 100.00g P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P# farsz wegetariański 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. Rv fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomarańcza 60.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. 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>6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, 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. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bulgur 30%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p>	
--	--------------------------	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	757.1	458.6	121.2	506.3	149.8	1993.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3186.2	1924.7	509.5	2123.7	625	8369.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	22.2	6.2	20.9	10.8	91.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	16.8	4.1	18.5	9.4	69	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	5	2.4	3.1	6.4	22.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	4.7	0	3.8	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	2.7	0	5.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	20.7	0	83.7	0	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.58	58.11	15.25	68.87	5.4	267.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.18	15.02	13.23	2.3	5.4	52.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.37	7.3	0.94	9.92	0	31.54	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.49
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	NAN	1226.02	270.61	98.1	694.77	54	2343.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	1052.52	1209.78	53.1	556.56	0	2871.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	341.08	70.56	167.4	70.8	0	649.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	594.89	199.18	6.75	359.09	0	1159.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	150.28	67.34	3.6	104.15	0	325.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.88	2.22	0.13	4.47	0	11.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	23.26	26.14	1.98	12.35	0	63.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.22	0.4	0	1.72	0	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.23	2.01	0.13	2.92	0	9.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.49	0.22	0	0.35	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.19	0.01	0.29	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.08	4.56	0.03	7.14	0	16.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	13.95	15.68	1.19	7.41	0	38.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.75	0.27	1.92	0.15	5.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.5	709.5	94.5	476.9	95.3	2073.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2938.2	2974.5	396.7	2003.4	400	8713	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	32.5	3.9	19.6	5.9	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	28.1	3.5	15.3	4	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.5	2.1	2.2	2.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	12	0	6.3	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	6.9	0	6.7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	78	0	18.1	0	233.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.13	87.42	12.69	69.23	8.77	294.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	10.9	10.53	3.83	8.77	49.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.66	11.73	1.8	8.47	0	35.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.26
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	NAN	1127.04	605.54	19.8	696.91	97.2	2546.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	981.75	940.17	120.6	500.87	0	2543.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.03	70.24	3.6	69.07	162	626.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	645.89	602.82	8.1	312.72	0	1569.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	166.75	203.19	2.7	94.2	0	466.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.23	3.8	0.27	3.48	0	12.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	23.7	6.9	91.35	0	186.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.57	0	2.16	0	4.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.32	4.65	0.34	4.57	0	13.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.54	0.02	0.29	0	1.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.34	0.02	0.19	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	12.77	0.14	8.2	0	29.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.32	4.13	7.64	0	55.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	1.68	0.05	1.93	0.27	6.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.2	598.1	95.3	444.9	116.8	1953.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2941.5	2509.1	400	1870.9	491.7	8213.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	26.7	5.9	16.3	6.5	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.7	21.6	4	12.2	3.7	57.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	4.2	2.4	2.6	1.6	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.3	0	4.1	0.4	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	4.6	0	5.2	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.8	0	105.7	0	219.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.48	79.98	8.77	72.07	14.34	288.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.02	16.34	8.77	4.84	0.88	45.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	11.95	0	9.45	0.13	34.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	NAN	1324.59	435.84	97.2	702.2	959.67	3519.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	686.84	0	519.59	33.75	2036.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	142.15	162	73.99	155.38	847.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	214.98	0	327.39	6.21	1119.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	53.65	0	96.33	2.16	329.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	2.52	0	4.15	0.05	11.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	71.32	0	12.01	1.79	93.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.79	0	1.52	0.33	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	3.54	0	3.34	0.52	10.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.15	0	0.33	0	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.34	0	0.27	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	3.31	0	5.61	0.04	16.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	12.85	0	7.2	1.07	26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	1.21	0.27	1.95	2.66	8.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	715.9	677.6	89.1	460.8	95.2	2038.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.9	2834.3	373	1937.8	400.6	8560.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	34.7	9.9	21.8	3.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	32.2	4.5	12.5	2.4	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.5	2.7	2.9	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	15.8	0	4	0.5	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	8.9	0	5.5	1.3	21.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177.6	0	56.2	0	244.7	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.37	67.51	2.25	70.32	15.52	266.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	12.09	2.25	3.45	1.42	34.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	10.68	0	10.38	2.26	36.08	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.98
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.48
Sód [mg]	10%	NAN	1057.11	377.48	252	683.29	247.41	2617.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	947.91	1023.35	0	646.05	126.9	2744.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	343.72	159.68	0	87.82	9.45	600.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	698.72	324.65	0	391.66	57.51	1472.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	107.57	0	108.71	19.71	406.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.45	3.12	0	4.33	0.75	13.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	90.82	0	24.54	32.4	162.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.49	0	1.79	0.33	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	5.57	0	2.96	1.28	13.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.41	0	0.37	0.06	1.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.35	0	0.29	0.04	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.38	4.31	0	8.39	1.42	20.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	41.37	0	6.56	19.43	76.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.04	0.7	1.89	0.68	6.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700	555.2	120.5	502.5	94.4	1972.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2946.8	2335.9	506.7	2110	397.5	8297.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	22.5	6.4	22.8	5	85.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	17.2	4.1	15.1	2.2	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	3.8	0	6.8	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.23	79.95	14.87	75.14	14.56	299.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	7.93	13.47	4.23	1.27	43.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.8	4.91	1.02	13.15	2.05	34.95	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	NAN	782.16	133.21	98.82	807.37	135.49	1957.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	898.13	700.67	98.82	598.68	147.15	2443.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.04	124.39	179.82	52.69	21.33	732.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	636.3	233.82	12.42	275.17	87.21	1244.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.29	52.64	6.48	98.14	20.11	342.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.35	0.21	3.74	0.75	12.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	118.3	22.04	15.94	5.17	312.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.64	2.64	0.07	4.56	0.93	12.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.17	0.03	0.34	0.07	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.51	0.01	0.14	0.09	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.94	3.24	0.1	5.98	1.29	18.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	13.22	9.56	3.1	77.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.7	602.2	168.2	499.4	95.3	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2785.7	2526.4	708.7	2090.1	400	8511	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	38.9	6.1	16.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	4	23.2	4	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	1.4	2.6	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	8	0.7	8.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.5	0.8	7.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.89	69.27	28.25	59.51	8.77	279.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	12.09	8.7	5.28	8.77	49.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	12.56	2.76	7.29	0	36.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	NAN	1256.64	557.21	47.61	571.78	97.2	2530.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	879.15	1117.18	162.63	391.72	0	2550.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.88	90.47	91.98	63.37	162	717.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.04	376.21	120.96	244.81	0	1310.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	96.15	36.18	68.41	0	362.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.83	1.18	2.76	0	11.25	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.44	0.54	5.74	0	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.12	0.23	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.32	0.04	0.26	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.63	13.82	0.29	4.21	0	25.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	1.54	0.13	1.58	0.27	6.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	NAN	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2004.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8423.9	0
Białko [g]	10%	NAN	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.53	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2557.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	2579.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	715.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1325.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	371.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.31	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	154.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.39	0

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki:</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka,</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretko drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet,</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. 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>sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 100.00g P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P# farsz wegetariański 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Pomarańcza 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 15.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: Ciecierzycyca w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. 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>6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, 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. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bulgur 30%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p>	
--	--------------------------	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	757.1	458.6	121.2	506.3	149.8	1993.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3186.2	1924.7	509.5	2123.7	625	8369.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	22.2	6.2	20.9	10.8	91.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	16.8	4.1	18.5	9.4	69	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	5	2.4	3.1	6.4	22.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	4.7	0	3.8	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	2.7	0	5.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	20.7	0	83.7	0	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.58	58.11	15.25	68.87	5.4	267.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.18	15.02	13.23	2.3	5.4	52.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.37	7.3	0.94	9.92	0	31.54	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.49
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	NAN	1226.02	270.61	98.1	694.77	54	2343.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	1052.52	1209.78	53.1	556.56	0	2871.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	341.08	70.56	167.4	70.8	0	649.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	594.89	199.18	6.75	359.09	0	1159.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	150.28	67.34	3.6	104.15	0	325.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.88	2.22	0.13	4.47	0	11.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	23.26	26.14	1.98	12.35	0	63.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.22	0.4	0	1.72	0	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.23	2.01	0.13	2.92	0	9.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.49	0.22	0	0.35	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.19	0.01	0.29	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.08	4.56	0.03	7.14	0	16.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	13.95	15.68	1.19	7.41	0	38.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.75	0.27	1.92	0.15	5.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.5	709.5	94.5	476.9	95.3	2073.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2938.2	2974.5	396.7	2003.4	400	8713	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	32.5	3.9	19.6	5.9	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	28.1	3.5	15.3	4	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.5	2.1	2.2	2.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	12	0	6.3	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	6.9	0	6.7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	78	0	18.1	0	233.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.13	87.42	12.69	69.23	8.77	294.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	10.9	10.53	3.83	8.77	49.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.66	11.73	1.8	8.47	0	35.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.26
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	NAN	1127.04	605.54	19.8	696.91	97.2	2546.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	981.75	940.17	120.6	500.87	0	2543.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.03	70.24	3.6	69.07	162	626.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	645.89	602.82	8.1	312.72	0	1569.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	166.75	203.19	2.7	94.2	0	466.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.23	3.8	0.27	3.48	0	12.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	23.7	6.9	91.35	0	186.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.57	0	2.16	0	4.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.32	4.65	0.34	4.57	0	13.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.54	0.02	0.29	0	1.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.34	0.02	0.19	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	12.77	0.14	8.2	0	29.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.32	4.13	7.64	0	55.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	1.68	0.05	1.93	0.27	6.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.2	598.1	95.3	444.9	116.8	1953.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2941.5	2509.1	400	1870.9	491.7	8213.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	26.7	5.9	16.3	6.5	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.7	21.6	4	12.2	3.7	57.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	4.2	2.4	2.6	1.6	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.3	0	4.1	0.4	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	4.6	0	5.2	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.8	0	105.7	0	219.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.48	79.98	8.77	72.07	14.34	288.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.02	16.34	8.77	4.84	0.88	45.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	11.95	0	9.45	0.13	34.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	NAN	1324.59	435.84	97.2	702.2	959.67	3519.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	686.84	0	519.59	33.75	2036.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	142.15	162	73.99	155.38	847.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	214.98	0	327.39	6.21	1119.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	53.65	0	96.33	2.16	329.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	2.52	0	4.15	0.05	11.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	71.32	0	12.01	1.79	93.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.79	0	1.52	0.33	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	3.54	0	3.34	0.52	10.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.15	0	0.33	0	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.34	0	0.27	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	3.31	0	5.61	0.04	16.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	12.85	0	7.2	1.07	26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	1.21	0.27	1.95	2.66	8.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	715.9	677.6	89.1	460.8	95.2	2038.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.9	2834.3	373	1937.8	400.6	8560.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	34.7	9.9	21.8	3.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	32.2	4.5	12.5	2.4	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.5	2.7	2.9	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	15.8	0	4	0.5	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	8.9	0	5.5	1.3	21.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177.6	0	56.2	0	244.7	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.37	67.51	2.25	70.32	15.52	266.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	12.09	2.25	3.45	1.42	34.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	10.68	0	10.38	2.26	36.08	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.98
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.48
Sód [mg]	10%	NAN	1057.11	377.48	252	683.29	247.41	2617.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	947.91	1023.35	0	646.05	126.9	2744.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	343.72	159.68	0	87.82	9.45	600.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	698.72	324.65	0	391.66	57.51	1472.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	107.57	0	108.71	19.71	406.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.45	3.12	0	4.33	0.75	13.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	90.82	0	24.54	32.4	162.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.49	0	1.79	0.33	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	5.57	0	2.96	1.28	13.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.41	0	0.37	0.06	1.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.35	0	0.29	0.04	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.38	4.31	0	8.39	1.42	20.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	41.37	0	6.56	19.43	76.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.04	0.7	1.89	0.68	6.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700	555.2	120.5	502.5	94.4	1972.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2946.8	2335.9	506.7	2110	397.5	8297.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	22.5	6.4	22.8	5	85.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	17.2	4.1	15.1	2.2	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	3.8	0	6.8	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.23	79.95	14.87	75.14	14.56	299.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	7.93	13.47	4.23	1.27	43.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.8	4.91	1.02	13.15	2.05	34.95	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.46
Sód [mg]	10%	NAN	782.16	133.21	98.82	807.37	135.49	1957.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	898.13	700.67	98.82	598.68	147.15	2443.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.04	124.39	179.82	52.69	21.33	732.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	636.3	233.82	12.42	275.17	87.21	1244.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.29	52.64	6.48	98.14	20.11	342.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.35	0.21	3.74	0.75	12.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	118.3	22.04	15.94	5.17	312.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.64	2.64	0.07	4.56	0.93	12.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.17	0.03	0.34	0.07	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.51	0.01	0.14	0.09	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.94	3.24	0.1	5.98	1.29	18.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	13.22	9.56	3.1	77.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.7	602.2	168.2	499.4	95.3	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2785.7	2526.4	708.7	2090.1	400	8511	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	38.9	6.1	16.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	4	23.2	4	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	1.4	2.6	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	8	0.7	8.8	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.5	0.8	7.8	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.4	0	82.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.89	69.27	28.25	59.51	8.77	279.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	12.09	8.7	5.28	8.77	49.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	12.56	2.76	7.29	0	36.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	NAN	1256.64	557.21	47.61	571.78	97.2	2530.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	879.15	1117.18	162.63	391.72	0	2550.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.88	90.47	91.98	63.37	162	717.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.04	376.21	120.96	244.81	0	1310.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	96.15	36.18	68.41	0	362.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.83	1.18	2.76	0	11.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.44	0.54	5.74	0	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.12	0.23	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.32	0.04	0.26	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.63	13.82	0.29	4.21	0	25.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	1.54	0.13	1.58	0.27	6.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	NAN	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2004.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8423.9	0
Białko [g]	10%	NAN	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.53	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2557.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	2579.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	715.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1325.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	371.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.31	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	154.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.39	0

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka,</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. 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>sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 20.00g P# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Papryka czerwona 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% Pomarańcza 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 15.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>[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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>(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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkami suszonych pomidorów 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami	1. P# kompot wieloowocowy	1. P#d koktajl z truskawką i	1. Herbata czarna, bez cukru	1. P# jogurt naturalny 150.00g

<p>owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. 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>6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>bananem ver.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	---	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	447.8	417.5	67.3	403.6	95.3	1431.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1880.2	1752.5	284.8	1689.6	400	6007.3	0
Białko [g]	10%	NAN	18	18.4	0.7	17.3	5.9	60.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	14.8	0.2	17.6	4	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	4	0	3	2.4	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.7	0	3.6	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0.1	4.7	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.6	20.7	0	83.7	0	150	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	61.61	56.21	16.84	47.27	8.77	190.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.9	14.7	11.58	2.16	8.77	49.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.61	7.19	2.45	7.04	0	23.31	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.93
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.07
Sód [mg]	10%	NAN	636.88	260.37	2.34	496.77	97.2	1493.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	697.85	1200.66	138.06	459.81	0	2496.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	222.79	69.12	14.04	60.9	162	528.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	295.4	196.44	17.55	277.19	0	786.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.83	66.46	9.36	76.25	0	218.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.26	2.17	0.35	3.48	0	8.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	22.63	25.29	5.16	12.35	0	65.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.21	0.4	0	1.72	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.38	2	0.36	2.62	0	8.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.22	0.01	0.25	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.19	0.04	0.26	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.54	0.09	5.44	0	11.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	13.58	15.17	3.1	7.41	0	39.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.76	0.72	0	1.37	0.27	3.73	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	450	617.9	44.6	415.2	95.3	1623.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1892.9	2602.7	188.3	1742.9	400	6827.1	0
Białko [g]	10%	NAN	21.3	33.6	0.3	17.4	5.9	78.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	14.2	0.3	14.8	4	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.6	0	2.1	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.9	0	6.2	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.8	0	6.4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.3	79.6	0	18.1	0	233.1	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	65.51	94.42	10.89	56.27	8.77	235.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.65	12.47	8.73	3.75	8.77	47.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.28	11.46	1.8	6.75	0	27.29	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	NAN	713.31	340.53	1.8	578.11	97.2	1730.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	716.23	1164.94	120.6	442.82	0	2444.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	254.57	137.4	3.6	63.13	162	620.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	427.43	638.71	8.1	263.58	0	1337.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.49	221.14	2.7	77.46	0	399.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.11	4.16	0.27	2.89	0	10.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.03	36.3	6.9	91.35	0	198.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.59	0	2.16	0	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.65	2.66	0.34	4.38	0	11.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.59	0.02	0.24	0	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.41	0.02	0.18	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.49	12.89	0.14	7.18	0	24.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.42	21.78	4.13	7.64	0	71.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.98	0.94	0	1.6	0.27	4.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	450.8	600.4	41.5	342.2	100	1535.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1896.2	2526.3	175.4	1436.8	422.7	6457.6	0
Białko [g]	10%	NAN	23.3	38	0.3	12.7	5.8	80.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	17.3	0.3	11.3	2	44.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	6.7	0	2.5	0.4	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.2	0	3.9	0.5	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.7	0	4.7	1	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.4	105.4	0	105.7	0.3	220	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	62.86	76.77	10.08	50.47	14.66	214.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.8	21.41	9.72	4.71	1.44	50.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.69	7.59	1.71	6.57	0.13	22.7	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	60.73
Sód [mg]	10%	NAN	910.86	182.75	0	504.2	157.05	1754.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.28	672.81	0	422.84	51.03	1677.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	246.47	202.6	0	64.09	21.33	534.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.28	390.41	0	245.49	49.41	1037.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.84	54.06	0	68.43	3.78	235.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.3	2.5	0	3.16	0.09	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.78	69.73	0	12.01	1.79	91.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.82	0	1.52	0.34	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.17	1.53	0	3.03	0.52	7.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.16	0	0.24	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.7	0	0.24	0.09	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.55	3.01	0	3.91	0.08	10.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.67	11.9	0	7.2	1.07	24.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.53	0.5	0	1.4	0.43	4.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	420.7	617.7	124.8	358.1	111	1632.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1768.6	2585.6	525.9	1503.7	467.8	6851.8	0
Białko [g]	10%	NAN	23.7	33.8	4.8	18.2	7.8	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	27.5	3.1	11.6	2.3	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	4	1.1	2.8	0.5	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	13.1	0.5	3.9	0.6	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	7.4	0.6	5	1.3	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	177.1	0	56.2	0.5	241	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	54.41	63.82	20.26	48.72	15.7	202.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.9	11.61	5.12	3.31	2.18	33.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	10.45	1.83	7.5	2.26	28.05	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.31
Sód [mg]	10%	NAN	626.37	369.33	37.54	485.29	139.68	1658.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	593.24	990.12	115.88	549.3	152.82	2401.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	225.42	144.07	77.54	77.92	35.36	560.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	399.24	311.14	96.76	309.76	122.31	1239.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	87.17	104.93	30.92	80.81	22.13	325.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.83	2.9	0.89	3.34	0.81	10.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	89.7	4.62	24.54	32.4	165.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.49	0	1.79	0.34	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.73	4.62	0.33	2.65	1.28	11.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.4	0.1	0.27	0.07	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.33	0.03	0.26	0.17	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.8	4.25	0.21	6.69	1.47	15.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	40.7	2.77	6.56	19.43	78.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	1.02	0.1	1.34	0.38	4.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	410.6	521.2	244.1	399.7	94.4	1670.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1724.4	2191.1	1028.5	1675.9	397.5	7017.7	0
Białko [g]	10%	NAN	17.5	21.6	9.4	19.2	5	73	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	17.2	5.8	14.3	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	2.9	2.2	1.8	0.4	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	8	1	6	0.6	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.8	1.1	6.3	1.3	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7	161.7	0	0	0.2	169.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	57.19	72.39	40.31	53.54	14.56	238.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.38	7.84	11.2	4.1	1.27	36.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.79	4.91	3.82	10.27	2.05	27.85	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.95
Sód [mg]	10%	NAN	350.7	133.21	71.68	609.37	135.49	1300.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	560.6	700.67	252.31	501.93	147.15	2162.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	238.91	124.39	153.09	42.79	21.33	580.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.16	233.82	187.78	193.27	87.21	1065.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	84.58	52.64	58.72	70.24	20.11	286.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.36	3.35	1.79	2.75	0.75	11.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.35	118.3	22.04	15.94	5.17	311.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.35	0	1.01	0.34	3.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.92	2.64	0.64	4.25	0.93	12.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.17	0.2	0.25	0.07	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.51	0.07	0.11	0.09	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.84	3.24	0.43	4.29	1.29	13.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.21	15.34	13.22	9.56	3.1	77.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.97	0.37	0.19	1.69	0.37	3.25	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	371.3	602.2	168.2	499.4	95.3	1736.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1563.3	2526.4	708.7	2090.1	400	7288.6	0
Białko [g]	10%	NAN	18.8	38.9	6.1	16.6	5.9	86.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.4	21.5	4	23.2	4	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3	4.8	1.4	2.6	2.4	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	8	0.7	8.8	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.5	0.8	7.8	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	71.6	0	0.4	0	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	55.86	69.27	28.25	59.51	8.77	221.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.16	12.09	8.7	5.28	8.77	45.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.38	12.56	2.76	7.29	0	29	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.37
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.8
Sód [mg]	10%	NAN	825.18	557.21	47.61	571.78	97.2	2098.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.61	1117.18	162.63	391.72	0	2213.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	194.75	90.47	91.98	63.37	162	602.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.91	376.21	120.96	244.81	0	1036.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.63	96.15	36.18	68.41	0	281.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.22	2.83	1.18	2.76	0	9.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	37.51	3.45	58.87	0	114.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.02	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.55	3.44	0.54	5.74	0	12.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.24	0.12	0.23	0	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.32	0.04	0.26	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.53	13.82	0.29	4.21	0	21.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	19.78	2.06	35.32	0	65.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	1.54	0.13	1.58	0.27	5.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	421.6	597.2	123.8	337.3	95.3	1575.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1769.8	2513.8	521.1	1417.5	400	6622.4	0
Białko [g]	10%	NAN	18.7	39.5	5.7	15.1	5.9	85.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	16.2	3.8	10.1	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.3	2.2	2.3	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	7.1	0	1.8	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.1	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	85.5	0	0	0	218.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	56.17	77.37	17.13	49.72	8.77	209.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.09	14.97	15.3	3.37	8.77	54.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.77	8.52	1.04	6.88	0	23.23	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.18
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.87
Sód [mg]	10%	NAN	393.93	304.06	86.99	879.03	97.2	1761.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	791.76	1101.24	158.4	364.63	0	2416.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	252.58	97.44	153.59	36.28	162	701.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	439.29	379.63	13.5	188.11	0	1020.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	99.41	77.88	12.9	65.8	0	256	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.82	2.71	0.32	2.48	0	9.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	44.3	25.99	17.1	57	0	144.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	0.67	0	1.01	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.65	3.5	0.09	3.15	0	10.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.22	0.01	0.21	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.04	0.12	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.02	14.59	0.22	4.15	0	21.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.58	15.59	10.26	34.19	0	86.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.09	0.84	0.24	2.44	0.27	4.4	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1600.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6724.6	0
Białko [g]	10%	NAN	78.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.2	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	216.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.92	0
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	1685.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	2258.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	589.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1074.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	286.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	155.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	63.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.21	0

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy</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. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana.</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>		<p>cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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%).] P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 99%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	839.9	662.6	205.6	477.8	95.3	2281.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3535.3	2780.2	871.9	2004.2	400	9591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	45.7	20.2	20.5	5.9	124.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.9	24.9	1.7	20.8	4	76.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	7	0.5	3.5	2.4	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	6	0.7	3.9	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	3.6	0.2	4	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	58.7	111.6	0	254.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	125.38	68.59	27.38	52.53	8.77	282.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.76	12.26	19.27	2.8	8.77	60.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.46	0.23	1.1	0	17.57	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	24.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	NAN	1134.1	262.12	117.18	530.57	97.2	2141.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1326.52	36.65	334.64	0	2701.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	94.45	9.81	38.21	162	641.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	258.4	43.28	142.07	0	933.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	98.58	4.02	28.46	0	238.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.57	0.5	1.63	0	9.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.13	25.28	36.97	10.02	0	96.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.37	0.29	0.27	1.96	0	3.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.73	0.12	1.94	0	9.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0.02	0.08	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.3	0.08	0.21	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.78	0.1	2.71	0	10.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	15.16	0	6.01	0	35.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0.72	0.32	1.47	0.27	5.35	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	718.7	131.5	442.5	95.3	2035.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	3020.1	557.8	1862.3	400	8576.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34	41.4	16.5	17.6	5.9	115.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	24.1	0.3	14.3	4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.1	2.4	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.3	0	5.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.2	0	5.5	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	158.3	0	18.1	0	188.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	88.21	16.42	61	8.77	278.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.85	14.26	3.51	8.77	59.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.5	1.8	0.87	0	13.37	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.1
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.83
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	426.85	55.8	589.18	97.2	2299.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1260.52	120.6	218.45	0	2173.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	226.85	3.6	37.39	162	765.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	569.7	8.1	91.32	0	1067.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	97.34	2.7	18.78	0	175.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.43	0.27	0.86	0	5.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	12.85	6.9	90.07	0	115.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.67	0	2.16	0	3.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.37	0.34	3.79	0	9.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.3	0.02	0.04	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.02	0.1	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	14.69	0.14	3.79	0	19.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	4.13	6.87	0	22.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.18	0.15	1.63	0.27	5.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	762.9	615.8	100.7	486.6	108.4	2074.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3220.4	2594	424.8	2053.4	457.9	8750.7	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	36.1	6	16.9	6.1	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	16.7	2.7	11.4	2	49.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	6.6	1.7	2.6	0.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0.5	3.6	0.5	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	8.1	105.7	0.3	230	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.07	82.47	13.03	79.15	16.42	309.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	20.35	12.24	4.53	1.47	55.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	0	0.58	0.32	8.53	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	NAN	1169.38	179.49	79.66	715.97	140.57	2285.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	230.78	181.19	93.42	1779.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	196.39	41.59	19.71	738.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	158.72	79.17	48.87	1012.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	19.63	17.31	3.78	144.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0.16	1.08	0.17	5.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	1.36	4.43	5.17	92.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0.01	1.52	0.34	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0.06	1.97	0.74	6.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.05	0.05	0.02	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0.26	0.17	0.09	1.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0.15	0.22	0.28	5.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0.81	2.66	3.1	25.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.24	0.49	0.22	1.98	0.39	5.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	680.5	180.1	386.8	116.4	2088.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2857.1	756.2	1629.2	491.9	8789.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	51.2	15.3	18.2	7.9	124.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	24.3	7	11.1	2.1	61.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4.4	4	2.8	0.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.1	0	3.5	0.5	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.5	0	4.1	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	240.6	0	56.2	0.5	307.7	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	14.62	54	16.49	267.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	13.72	3.88	1.66	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.27
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	367.69	381.6	498.16	142.92	2707	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1345.87	0	391.53	93.42	2468.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	29.97	521.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	73.44	944.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	8.36	221.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.16	9.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.34	3.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.02	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0.13	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.15	8.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	1.02	1.06	1.38	0.39	6.76	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	753.4	573.9	148.5	444.7	114.1	2034.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3177.6	2414.9	630	1874	480.7	8577.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	25.4	17.1	15.8	4.7	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.8	15.9	0.3	12.3	3.4	50.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	3.8	0	1.7	0.8	11.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.4	6.9	0	4.8	0.5	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	2.7	0	4.8	1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	0	0	297.5	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.73	86.86	19.84	68.2	16.12	304.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.38	12.18	19.66	2.88	0.98	63.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.29	9.21	1.26	1.25	0.32	14.35	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.11
Sód [mg]	10%	NAN	842.16	205.04	54	453.58	241.2	1795.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	592.94	1783.47	0	237.16	76.14	2689.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.22	239.45	0	15.79	2.42	634.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.9	453.65	0	30.22	5.67	907.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.99	113.51	0	18.72	2.16	192.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	5.15	0	0.58	0.13	7.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.69	67.03	0	7.27	5.17	86.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.43	0	1.01	0.33	3.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	2.17	0	2.74	0.74	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.37	0	0.05	0.01	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.79	0	0.02	0.01	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	4.72	0	0.48	0.25	6.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.01	31.48	0	4.36	3.1	42.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.56	0.15	1.25	0.67	4.48	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	582.6	95.3	2022.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2457.9	400	8534.4	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	32.9	5.9	113	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.8	4	41.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.4	2.4	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.7	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.6	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	119.7	0	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	86.09	8.77	310.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.75	8.77	69.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	799.97	97.2	2318.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	1162.03	0	3585.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	54.3	162	650.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	354.76	0	1154.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	76.58	0	252.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	2.24	0	8.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	36.77	0	93.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.55	0	7.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.16	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.34	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	6.34	0	22.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.22	0.27	5.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	697.1	98.5	477.6	95.3	2095.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2938.6	417.2	2016.7	400	8839.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28	51.8	2.3	19	5.9	107.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	14.6	1.1	10.1	4	45.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	3.2	0.3	2.4	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.7	0.4	1.4	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.4	0.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	163.3	35.2	0	0	325.6	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	95.38	20.06	77.77	8.77	322.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.53	10.34	2.55	8.77	59.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.86	0.71	0.64	0	17.45	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	440.9	43.27	1095.75	97.2	2516.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	2092.24	56.73	152.41	0	2966.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	139.01	7.43	8.74	162	624.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	678.17	28.71	11.35	0	1197.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	141.96	2.88	5.77	0	248.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	4.32	0.39	0.41	0	8.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.92	0.16	1.01	0	3.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	3.1	0.17	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.43	0.02	0.03	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.6	0.06	0.02	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	22.63	0.13	0.51	0	24.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1.22	0.12	3.04	0.27	6.29	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2090.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8808.6	0
Białko [g]	10%	NAN	111.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	54.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	258.2	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	296.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.81	0
% energii z białka	10%	18	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2294.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2623.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	653.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1031.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	210.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.73	0

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezglutenowa 1-7.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>	

<p>10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorcia - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# o schab pieczony 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z buraczkami 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Rw płatki jaglane z mandarynką 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%, tłuszczu 61%, Mandarynki 30%, Płatki owsiane 9%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do</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. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki:</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 400.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Smietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta ryбно-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże ,</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. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%,</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ</p>

<p>ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>7. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rv brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. P# sos chrzanowy bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Skrobia ziemniaczana 5%</p> <p>7. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka ryżowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Ryż biały 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) ,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. Rv jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt z płatkami jaglanymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika</p>

<p>siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P#w szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku bez glutenu 160.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p>		<p>(psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Pasztet z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>, rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/półędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty</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,</p>	<p>1. P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% ,</p>

<p>bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. Ryba zapiekana z serem 160.00g składniki: Dorsz mrożony 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy bez glutenu 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>[składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1%</p> <p>2. Banan 150.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>bezglutenowy - pan multigrano 120.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
--	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa krem brokułowa bez glutenu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>			<p>seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>[składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>7. Rw sos warzywny bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 11%, Skrobia ziemniaczana 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.1	672.3	268.9	349.9	126.2	2093.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2841.5	2825.1	1137.6	1462.7	527.5	8794.7	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	46.4	10.9	11.5	5.8	108.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.7	20.7	3.9	16.3	5.9	67.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	7.2	1.9	2.6	1.3	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	3.6	0.6	4.9	0.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	2.4	0.1	5.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	22.4	8.8	0.6	0	46	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.92	81.32	47.88	43.28	13.71	281.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.82	10.97	20.28	11.43	3.55	69.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.28	12.77	0.99	8.35	2.8	37.22	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	NAN	2615.86	439.44	81.23	466.48	348.12	3951.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.94	1060.06	480.13	197.25	152.28	2531.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	670.26	117.06	214.82	79.61	4.85	1086.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	411.47	438.16	182.54	93.65	11.34	1137.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	184.25	40.5	13.64	4.32	337.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.39	4.25	0.41	0.95	0.27	7.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.45	56.43	5.86	6.43	10.35	179.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.76	0.01	1.09	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	2.23	0.19	2.96	1	8.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.42	0.07	0.03	0.03	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.37	0.33	0.19	0.02	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.81	5.52	0.44	0.23	0.51	9.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	32.98	3.52	3.86	6.2	52.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.26	1.22	0.22	1.29	0.96	9.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	625.8	779.2	317.8	373.1	133.6	2229.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2627	3287	1337.6	1557.5	559.5	9368.8	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	23.7	9.4	14.4	14.8	90.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.4	17	8.7	19.3	6.7	73.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	2.7	2.1	2.7	4	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	1	6.9	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.4	3.6	5.8	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	13.4	0	65.4	0	90.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86	136.19	52.49	39.31	3.37	317.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.96	17.18	18.29	8.25	3.37	77.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.66	7.12	4.24	8.11	0	31.15	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.49
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.13
Sód [mg]	10%	NAN	817.45	481.43	49.21	460.9	378	2187	0
Potas [mg]	10%	NAN	735.8	746.82	278.22	141.03	0	1901.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.24	68.7	21.47	33.77	0	479.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.77	115.12	108.36	79.52	0	773.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.56	51.87	48.1	10.24	0	199.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.08	2.37	0.92	0.94	0	6.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.47	17.43	10.35	35.32	0	213.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.26	0	1.33	0	2.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	3.35	3.16	3.94	0	13.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.12	0.18	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.14	0.06	0.2	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	2.96	1.02	0.49	0	5.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.28	10.46	6.2	21.19	0	74.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	1.33	0.13	1.28	1.05	5.46	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	715.6	935.3	183.3	425.1	108.5	2368.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3007	3923	772.6	1778.7	454.3	9935.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.2	47.4	7	10.4	5.5	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	39.2	4.5	19	4.7	90.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	11.9	2.5	2.9	1.7	26.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	15	0	1.5	0.5	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	7.8	0.2	3.2	1	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	184.7	0	0	0	452.7	151
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.85	101.18	29.76	57.53	12.24	308.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.4	9.6	25.65	8.42	2.66	80.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	6.01	2.36	9.02	2.48	32.23	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.53
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	50.31
Sód [mg]	10%	NAN	853.57	309.86	98.55	712.27	939.96	2914.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	732.39	1166	356.4	197.77	76.14	2528.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	407.82	73.2	183.6	23.63	153.76	842.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	563.03	262.71	30.37	57.78	5.67	919.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.75	96.19	29.02	18.79	2.16	260.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.09	4.61	0.74	0.8	0.13	9.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.6	94.28	38.47	8.31	5.17	242.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.26	0.39	0	1.01	0.33	4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.37	4.47	0.2	1.73	0.74	9.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.5	0.04	0.04	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.39	0.1	0.05	0.01	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.77	3.64	0.49	0.56	0.25	7.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.95	56.57	23.08	4.98	3.1	91.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.37	0.86	0.27	1.97	2.61	7.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	662.4	872.4	259.6	361.7	83.2	2239.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.3	3655.6	1096.8	1513.5	348.6	9396	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	36.8	9.4	8.6	2.5	90.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.6	39.9	4.5	15.2	3.1	86.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.8	10.2	1.9	2.2	0.5	23.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	16.2	0	4.5	0.4	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	9.5	0	4.6	1	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	70.6	0	32.4	0	113.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84	93.51	46.11	52.21	12.22	288.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22	19.56	15.11	10.22	2.18	69.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.76	4.3	1.8	9.36	2.16	26.39	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.24
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.15
Sód [mg]	10%	NAN	1120.96	1008.34	71.46	498.51	246.6	2945.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	444.27	985.04	120.6	259.87	0	1809.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	264.34	240.79	117	26.38	0	648.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	260.74	370.15	8.1	50.86	0	689.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.39	114.97	2.7	13.96	0	167.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.95	4.31	0.27	0.85	0	6.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	13.9	6.9	41.94	0	162.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.99	0	1.16	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.98	6.11	0.34	3.54	0.49	12.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.81	0.02	0.04	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.35	0.02	0.1	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	7.98	0.14	0.97	0	9.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	8.34	4.13	25.16	0	43.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	2.8	0.19	1.38	0.68	7.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700.7	673.6	242.6	427.9	100.6	2145.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2947.3	2820.9	1025.4	1789.3	422.6	9005.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	38.1	6.6	10.4	6.5	90.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	29.9	3.6	19.2	3	75.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	7.3	2.1	2.3	0.5	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	12.6	0.7	6.5	0.5	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	6.7	0.1	5.8	1	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	72.3	6.7	0	0.5	93.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.15	67.68	47.31	58.68	12.87	294.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	39.76	10.39	39.61	11.39	3.5	104.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	9.37	2.82	10.75	2.48	37.19	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.5
Sód [mg]	10%	NAN	2180.95	925.47	67.27	541.21	141.03	3855.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.96	885.91	811.12	260.69	102.05	2591.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	661.06	86.62	175.9	28.65	28.35	980.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.57	438.09	170.62	25.44	70.47	998.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.84	174.08	67.03	14.23	4.59	302.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	3.68	0.82	0.84	0.18	6.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	131.95	51.95	12.78	11.42	5.17	213.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1	0.01	1.01	0.34	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.41	0.51	3.82	0.74	11.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.38	0.11	0.05	0.02	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.36	0.35	0.06	0.13	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	4.75	0.83	0.65	0.3	7.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	25.17	9.8	7.61	6.85	3.1	52.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.05	2.57	0.18	1.5	0.39	9.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	628	905.2	210.2	367.5	95.3	2206.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2642.4	3791.9	888.9	1539.1	400	9262.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	41.2	6	12.7	5.9	94.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	39.3	2.6	14.2	4	76.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	11.7	1.4	2.8	2.4	23.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	18.1	0.4	1.4	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.7	0.1	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15	73.6	5.4	0	0	94.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.12	102.43	42.03	52.12	8.77	302.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.15	23.31	17.16	10.25	8.77	83.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.28	12.05	3.02	10.03	0	37.4	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.45
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.14
Sód [mg]	10%	NAN	819.91	509.38	59.71	1076.46	97.2	2562.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	685.14	1780.81	291.8	102.77	0	2860.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	410.79	342.38	144.88	12.41	162	1072.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	519.47	667.33	123.31	14.59	0	1324.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	99.27	181.51	22.44	6.94	0	310.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.48	7.58	0.46	0.4	0	9.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.45	63.67	6.07	34.2	0	204.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.77	0.01	1.01	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	3.42	0.4	2.11	0	8.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	1.35	0.05	0.01	0	1.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.97	0.21	0.04	0	1.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.9	9.26	0.2	0.45	0	12.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	38.2	3.64	20.52	0	68.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	1.41	0.16	2.99	0.27	6.4	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	722.3	782.5	149.5	320.2	133.6	2108.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3032.9	3293.7	631.2	1340.5	559.5	8858	0
Białko [g]	10%	NAN	28.2	35.4	6.2	11.5	14.8	96.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.9	20.8	2.5	13.2	6.7	69.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	4.9	1.5	2.2	4	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	8.7	0.5	3.2	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	4.8	0.1	4.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	326.1	82.2	7.5	0.4	0	416.3	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.64	119.21	26.54	42.86	3.37	290.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.4	22.84	22.66	10.21	3.37	91.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.45	11.99	2.18	8.15	0	31.8	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	47.31
Sód [mg]	10%	NAN	656.46	394.5	70.2	684.88	378	2184.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	804.51	2204.25	526.5	244.82	0	3780.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.33	158.36	207.44	50.73	0	748.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.29	517.92	171.74	74.77	0	1181.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	65.77	136.98	41.85	12.16	0	256.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.94	4.03	0.62	0.6	0	8.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	299.42	51.74	35.25	14.25	0	400.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0.69	0.01	1.02	0	4.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.35	3.98	0.26	2.67	0	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.42	0.11	0.05	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0.48	0.3	0.14	0	1.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	16.03	0.49	0.64	0	17.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.08	31.04	21.15	8.55	0	69.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.82	1.09	0.19	1.9	1.05	5.46	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2198.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9231.6	0
Białko [g]	10%	NAN	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	77	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	297.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	82.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.34	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2942.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	2572.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	836.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1003.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	262.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.71	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	230.99	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.35	0

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezmleczna 1-7.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - papykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>

<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			<p>seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki:</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>

<p>Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połowki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecieryczą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>

roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	agrest, truskawka]		okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]				

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze srodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze srodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z 	<ol style="list-style-type: none"> P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

<p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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>1. P#d ciasto marchewkowe 70.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700.3	695.8	174.5	521.1	139.3	2231.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2951.4	2922.3	739.6	2194.1	584.9	9392.5	0
Białko [g]	10%	NAN	23.9	40	4.7	17.7	6	92.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	24.9	1.3	14.8	4.9	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	3.8	0.2	1.3	0.5	7.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	12	0	7.2	2.3	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	6.5	0	3.8	1.3	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.5	0	0	0	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.71	81.44	36.53	81.23	18.71	335.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.3	10.68	8.31	5.16	2.03	47.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.26	7.26	1.2	4.33	2.27	23.34	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.68
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.62
Sód [mg]	10%	NAN	1507.3	748.13	2.91	1051.54	494.15	3804.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	342.86	906.98	68.08	169.76	69.38	1557.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	37.39	41.65	8.76	24.61	3.67	116.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.08	374.48	8.64	21.43	8.46	611.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.96	65.06	5.29	12.6	3.77	149.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	1.73	0.24	0.62	0.16	5.02	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.18	11.03	2.54	6.99	32.43	65.19	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	4.69	0.17	2.86	1.45	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.19	0	0.03	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.26	0.02	0.05	0.03	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	16.34	0.04	0.33	0.4	17.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.3	6.62	1.52	4.19	19.46	39.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.18	2.07	0	2.92	1.37	9.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	743	805.7	89.2	509.3	195.6	2343	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3136.1	3386.7	376.7	2143.3	819	9862	0
Białko [g]	10%	NAN	24.2	47.1	0.7	19.5	12.1	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.5	23	0.7	15.2	9.5	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	3.9	0	2.1	0.7	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.3	0	7	5.4	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.4	0.1	3.2	2.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	126.8	26.4	220.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	128.89	111.39	21.78	75.97	15.72	353.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.58	11.71	17.46	5.6	1.16	60.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.58	18.09	3.6	4.81	0.91	32.01	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.53
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	NAN	1399.75	270.15	3.6	1087.13	31.84	2792.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1178.75	241.2	357.18	387.15	2297.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	135.96	7.2	47.78	12.52	224.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	423.53	16.2	115.18	167.97	739.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	105.63	5.4	22.01	32.21	175.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	4.18	0.54	1.67	0.68	7.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.23	64.17	13.8	66.1	4.7	154.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.61	0	1.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	4.97	0.68	3.42	1.98	12.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.28	0.05	0.07	0.05	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.41	0.04	0.27	0.09	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.54	0.28	0.91	2.83	17.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	38.5	8.27	39.66	2.82	92.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	0.75	0.01	3.01	0.08	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	761.7	726.6	46.5	489.3	133.8	2158	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3215.8	3049.8	196.6	2062.1	561.5	9086	0
Białko [g]	10%	NAN	23.6	49.5	0.5	21.5	6.3	101.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	26.2	0.2	12.5	4.9	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.7	3.6	0	1.7	0.5	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	11.9	0	3.9	2.3	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	7.4	0	2.1	1.2	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	156.3	0	0	0	156.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	136.84	78.55	11.25	74.35	16.79	317.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	28.66	14.53	10.35	4.02	1.15	58.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.15	11.05	1.53	3.58	1.86	24.19	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.35
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.46
Sód [mg]	10%	NAN	1623.81	335.94	3.6	1368.51	464.81	3796.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	313.41	1775.7	0	113.34	34.28	2236.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.84	116.27	0	13.07	4.21	150.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	24.7	249.71	0	11.5	6.3	292.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.34	82.32	0	7.38	2.96	118.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.7	3.38	0	0.48	0.05	4.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.32	127.81	0	8.15	1.83	177.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	5.81	0	1.75	0.87	10.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.32	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	5.51	0	0.31	0.04	6.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.59	76.68	0	4.89	1.1	106.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.51	0.93	0.01	3.8	1.29	9.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	775.1	621.8	63.9	547.6	135.8	2144.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.3	2611.5	269.9	2305.1	570	9025.9	0
Białko [g]	10%	NAN	24.3	32.5	0.6	28	5.5	91.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	19.7	0.4	16	4.9	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	5.4	0	2.9	0.4	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	7.7	0	6.9	2.3	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	2.7	0	3.5	1.3	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	83	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	135.48	85.22	15.62	75.07	18.46	329.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	31.14	16.46	14.27	4.75	2	68.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.02	13.4	2.65	4.7	2.27	31.05	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.38
Sód [mg]	10%	NAN	1520.89	712.15	0.49	1105.3	454.55	3793.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	340.43	1149.5	93.55	391.58	69.38	2044.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	34.96	106.43	14.85	38	3.67	197.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.62	236.45	8.91	175.07	8.46	627.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.69	90.82	8.41	28.26	3.77	193.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	4.15	0.14	1.61	0.16	8.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.05	43.41	12.7	29.55	32.43	129.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.76	0	1.16	0	1.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.48	1.71	0.07	2.06	1.45	7.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.36	0.04	0.09	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.09	0.31	0.01	0.21	0.03	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.73	4.69	0.09	4.77	0.4	10.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.63	13.79	7.62	5.49	19.46	53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.22	1.97	0	3.07	1.26	9.48	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	775.5	672.7	41.5	563.2	154.6	2207.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3270.7	2832.1	175.4	2366.3	648	9292.6	0
Białko [g]	10%	NAN	25.2	34.2	0.3	17.9	7.5	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	15.2	0.3	20.3	6.5	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	3.2	0	3.6	0.7	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.3	0	6.3	2.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.9	0	3.4	1.2	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.56	107.54	10.08	79.18	17.19	343.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.24	12.89	9.72	6.55	1.22	49.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.61	16.09	1.71	4.28	1.86	28.56	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	NAN	1286.08	268.37	0	1193.07	443.21	3190.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	915.41	0	186.19	34.28	1330.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	114.47	0	20.36	4.21	165.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	322.76	0	20.63	6.3	437.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	131.05	0	11.3	2.96	157.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.45	0	0.49	0.05	5.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.63	12.41	0	7.97	1.83	59.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.11	0	2.67	0.87	9.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.47	0	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.2	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.93	0	0.41	0.04	7.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.44	0	4.78	1.1	35.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	0.74	0	3.31	1.23	7.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	783.6	741.5	105	514.8	94.9	2240	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3308.5	3109	445.2	2169.8	394.4	9427.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.1	34.1	1	24.2	0.5	88.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	29.4	0.3	13.1	6.8	65.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2	2.4	0.1	1.9	6.2	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	14.5	0	3.9	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	8.2	0	2.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	0	0	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	136.01	90.72	25.38	76.86	7.96	336.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.95	17.34	20.73	5.16	0.67	71.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.74	11.62	1.83	3.74	0.54	23.49	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.88
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.51
Sód [mg]	10%	NAN	1882.47	292.47	1.08	1605.99	21.6	3803.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.31	2505.26	426.6	146.05	0	3356.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	17.38	105.54	6.48	11.07	0	140.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	22.54	553.31	21.6	14.2	0	611.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	24.53	149.77	35.64	8.28	0	218.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.59	3.44	0.43	0.49	0	4.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.72	186.64	8.1	37.63	0	241.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.26	0	0	0	0.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.63	6.54	0.22	2.26	0	10.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.46	0.03	0.02	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.5	0.1	0.04	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	19.17	0.51	0.66	0	20.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.23	43.7	4.85	22.57	0	76.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.22	0.81	0	4.46	0.06	9.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	822.9	621.1	214.6	359	204.5	2222.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3468.1	2615.2	895.9	1512	855.1	9346.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	44.3	2.4	18.2	4.4	99.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	17.2	12.2	9.7	11.5	72.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	2.5	2.5	1.3	0.9	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	8.4	5.9	3.9	4.7	30	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.5	3.1	2.1	2.4	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	95.9	22.6	0	0	372.4	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.1	75.03	24.29	51.43	20.81	300.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.4	8.16	13.66	3.64	1.6	45.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.24	6.09	1.55	3.8	0	15.69	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	49.56
Sód [mg]	10%	NAN	1336.49	151.61	116.49	1226.76	232.55	3063.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	219.34	1206.73	94.52	106.05	0	1626.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	45.25	109.43	12.32	14.15	0	181.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	162.93	468.43	34.92	14.2	0	680.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	18.58	91.7	8.7	8.19	0	127.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	3.1	0.5	0.5	0	6.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.03	36.86	14.76	35.38	0	94.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.22	0.67	0.1	0	0	2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	3.16	2.13	2.1	1.7	11.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.19	0.03	0.02	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.41	0.04	0.05	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	9.9	0.21	0.46	0	10.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	0.28	21.22	0	42.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.42	0.32	3.4	0.64	7.65	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2221	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9347.5	0
Białko [g]	10%	NAN	94.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	331.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.48	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	3463.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	2064.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	168.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	571.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	131.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	63.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.65	0

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezmleczna, bezglutenowa 1-7.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm gryczanka z jabłkiem na napoju migdałowym 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	

<p>DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabeliana jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm,bg sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Skrobia ziemniaczana 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron ryżowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemiaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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,</p>	<p>1. 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%).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p>

<p>cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>agrest, truskawka]</p>		<p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylii suszona 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>4. P#w połędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
---	---------------------------	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> #bm napój migdałowy z jabłkiem i płatkami 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# dżem brzoskwiński 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki 	<ol style="list-style-type: none"> #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% #bg pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, #płatki jaglane Melvit 17% [składniki: płatki jaglana], Jaja kurze całe 7% #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

<p>wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorcia - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>3. Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. #bg marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 65%, Groszek zielony</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz</p>

<p>, rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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>Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapr.]</p>
---	--	--	--	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 60% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 29%, Płatki ryżowe S 11%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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:</p>	<p>1. #bm zupa krem z marchwi z napojem migdałowym 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Płatki jaglane 1%</p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 % , woda, sól,</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>			<p>bazylii suszona 0,25 %, waprń.]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju migdałowym z kakao 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda ,</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny</p>	<p>1. R w jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i</p>

<p>skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rv filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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>śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju 5 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	654.2	698.8	174.5	473	129.7	2130.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2748.5	2934.4	739.6	1978.4	541.8	8942.8	0
Białko [g]	10%	NAN	19.2	40.4	4.7	12.3	4.9	81.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	25.3	1.3	19.7	5.9	71.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	3.9	0.2	1.7	0.6	8.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	12.2	0	7.2	2.3	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	6.8	0	3.8	1.3	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.9	0	0	0	84.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.04	81.31	36.53	69.08	16.28	313.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	28.14	10.87	8.31	12.32	3.46	63.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.72	8.26	1.2	15.13	4.43	45.76	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.88
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.81
Sód [mg]	10%	NAN	1417.9	717.08	2.91	943.54	472.55	3554.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	183.68	1026.59	68.08	169.76	69.38	1517.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	14.71	48.4	8.76	24.61	3.67	100.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.22	498.41	8.64	21.43	8.46	553.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	8.78	123.92	5.29	12.6	3.77	154.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.62	2.49	0.24	0.62	0.16	4.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.18	11.03	2.54	6.99	32.43	65.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.95	4.75	0.17	2.86	1.45	11.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.32	0	0.03	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.04	0.29	0.02	0.05	0.03	0.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	16.84	0.04	0.33	0.4	18.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.3	6.62	1.52	4.19	19.46	39.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.93	1.99	0	2.62	1.31	8.88	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	716.6	792.6	89.2	461.3	195.6	2255.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.4	3338.6	376.7	1927.6	819	9476.5	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	32.7	0.7	14.1	12.1	79.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	20.4	0.7	20	9.5	70.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.1	3.4	0	2.6	0.7	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.3	0	7	5.4	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.4	0.1	3.2	2.8	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	126.8	26.4	220.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.56	124.05	21.78	63.82	15.72	346.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	31.45	11.7	17.46	12.76	1.16	74.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.22	3.6	15.61	0.91	42.44	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.75
Sód [mg]	10%	NAN	1309.93	425.38	3.6	979.13	31.84	2749.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1175.53	241.2	357.18	387.15	2294.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	138.65	7.2	47.78	12.52	227.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	422.65	16.2	115.18	167.97	738.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	106.14	5.4	22.01	32.21	176.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	4.25	0.54	1.67	0.68	7.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.23	64.2	13.8	66.1	4.7	154.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.61	0	1.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	4.96	0.68	3.42	1.98	12.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.28	0.05	0.07	0.05	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.41	0.04	0.27	0.09	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.52	0.28	0.91	2.83	17.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	38.52	8.27	39.66	2.82	92.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.63	1.18	0.01	2.71	0.08	6.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.6	726.6	46.5	441.2	124.1	2067.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3064.1	3049.8	196.6	1846.4	518.3	8675.4	0
Białko [g]	10%	NAN	18.4	49.5	0.5	16.1	5.2	89.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	26.2	0.2	17.3	5.9	69.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	3.6	0	2.1	0.6	8.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	11.9	0	3.9	2.3	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	7.4	0	2.1	1.2	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	156.3	0	0	0	156.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.89	78.55	11.25	62.2	14.36	294.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	36.47	14.53	10.35	11.18	2.58	75.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.22	11.05	1.53	14.38	4.02	47.22	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.12
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.15
Sód [mg]	10%	NAN	1519.59	335.94	3.6	1260.51	443.21	3562.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	313.41	1775.7	0	113.34	34.28	2236.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.84	116.27	0	13.07	4.21	150.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	24.7	249.71	0	11.5	6.3	292.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.34	82.32	0	7.38	2.96	118.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.7	3.38	0	0.48	0.05	4.61	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	39.32	127.81	0	8.15	1.83	177.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	5.81	0	1.75	0.87	10.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.32	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	5.51	0	0.31	0.04	6.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.59	76.68	0	4.89	1.1	106.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.22	0.93	0.01	3.5	1.23	8.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	722.6	661.6	63.9	499.6	126.2	2074.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3037.6	2781	269.9	2089.4	526.8	8704.9	0
Białko [g]	10%	NAN	18.9	32.5	0.6	22.6	4.4	79.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	20.4	0.4	20.9	5.8	67.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2	5.5	0	3.3	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	8.4	0	6.9	2.3	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	3.3	0	3.5	1.3	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	83	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.19	92.25	15.62	62.92	16.03	313.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	38.93	15.01	14.27	11.91	3.43	83.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.92	10.87	2.65	15.5	4.43	51.38	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.95
Sód [mg]	10%	NAN	1417.09	656.58	0.49	997.3	432.95	3504.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	181.25	1431.73	93.55	391.58	69.38	2167.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	12.28	121.06	14.85	38	3.67	189.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.76	535.18	8.91	175.07	8.46	744.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	8.51	235.27	8.41	28.26	3.77	284.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.48	5.88	0.14	1.61	0.16	8.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.05	43.41	12.7	29.55	32.43	129.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.76	0	1.16	0	1.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	1.83	0.07	2.06	1.45	7.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.67	0.04	0.09	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.38	0.01	0.21	0.03	0.67	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.38	5.82	0.09	4.77	0.4	11.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.63	13.79	7.62	5.49	19.46	53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.93	1.82	0	2.77	1.2	8.76	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	742.7	720.6	41.5	515.2	145	2165.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3120.2	3036.3	175.4	2150.6	604.8	9087.5	0
Białko [g]	10%	NAN	20	31.6	0.3	12.5	6.4	71	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.2	15	0.3	25.2	7.5	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3	3.1	0	4	0.8	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.3	0	6.3	2.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.9	0	3.4	1.2	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.61	122.39	10.08	67.03	14.76	334.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.05	14.14	9.72	13.71	2.65	67.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.54	15.49	1.71	15.08	4.02	50.86	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.15
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.96
Sód [mg]	10%	NAN	1181.86	348.29	0	1085.07	421.61	3036.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	917.38	0	186.19	34.28	1332.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	115.87	0	20.36	4.21	167.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	322.33	0	20.63	6.3	436.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	131.61	0	11.3	2.96	158.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.49	0	0.49	0.05	5.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.63	12.46	0	7.97	1.83	59.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.13	0	2.67	0.87	9.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.46	0	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.2	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.92	0	0.41	0.04	7.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.47	0	4.78	1.1	35.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.28	0.96	0	3.01	1.17	7.59	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	751.8	743.2	105	466.7	94.9	2161.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3162.4	3116.4	445.2	1954	394.4	9072.7	0
Białko [g]	10%	NAN	22.6	34.3	1	18.8	0.5	77.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	29.5	0.3	17.9	6.8	74.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	2.4	0.1	2.3	6.2	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	14.5	0	3.9	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	8.2	0	2.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	0	0	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.08	90.5	25.38	64.71	7.96	317.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	41.09	17.36	20.73	12.31	0.67	92.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.34	11.06	1.83	14.54	0.54	44.33	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	NAN	1752.1	292.51	1.08	1497.99	21.6	3565.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.44	2500.04	426.6	146.05	0	3499.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	19.63	104.77	6.48	11.07	0	141.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	30.04	549.12	21.6	14.2	0	614.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.91	148.96	35.64	8.28	0	229.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.74	3.4	0.43	0.49	0	5.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.53	186.64	8.1	37.63	0	243.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.26	0	0	0	0.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.71	6.53	0.22	2.26	0	10.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.45	0.03	0.02	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.11	0.5	0.1	0.04	0	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	19.14	0.51	0.66	0	20.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.91	43.7	4.85	22.57	0	78.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.86	0.81	0	4.16	0.06	8.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	790.1	673.6	89.2	327	194.9	2075	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3317.6	2838.8	376.7	1368.1	811.9	8713.4	0
Białko [g]	10%	NAN	24.3	41.8	0.7	14.6	3.3	84.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.7	16.9	0.7	13	12.4	69.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.4	0	1.5	0.9	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	8.4	0	3.9	4.7	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.5	0.1	2.1	2.4	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	95.9	0	0	0	349.7	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.15	91.02	21.78	43.33	18.38	294.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.22	9.33	17.46	8.41	3.03	64.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.17	5.46	3.6	11	2.16	36.4	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.77
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.19
Sód [mg]	10%	NAN	1232.27	229.64	3.6	1154.76	210.96	2831.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	219.34	1206.77	241.2	106.05	0	1773.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	45.25	110.51	7.2	14.15	0	177.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	162.93	468.44	16.2	14.2	0	661.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	18.58	92.1	5.4	8.19	0	124.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	3.14	0.54	0.5	0	6.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.03	36.86	13.8	35.38	0	93.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.22	0.67	0	0	0	1.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	3.16	0.68	2.1	1.7	9.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.19	0.05	0.02	0	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.41	0.04	0.05	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	9.9	0.28	0.46	0	11.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	8.27	21.22	0	50.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.63	0.01	3.2	0.58	7.07	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2132.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8953.3	0
Białko [g]	10%	NAN	80.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	70.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	316.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	74.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	45.48	0
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3257.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	2117.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	164.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	577.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	131.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.14	0

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# ser twarogowy chudy 50.00g 6. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IZZ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6. 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>cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.7	519.1	118.7	474.7	95.3	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3361.6	2181.4	502.4	1995.2	400	8440.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	28.6	4	26.3	5.9	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	16.3	1.7	17.3	4	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.2	0.5	3.1	2.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	4.6	0.7	3.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.9	0.2	3.7	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	58.7	84.6	0	227.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.35	68.92	21.84	53.64	8.77	279.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.92	13.79	13.74	3.96	8.77	58.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.05	0.23	0.96	0	17.02	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.22
Sód [mg]	10%	NAN	1101.7	201.27	63.18	525.39	97.2	1988.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1287.41	36.65	327.96	0	2655.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	85.47	9.81	74.85	162	668.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	252.08	43.28	218.87	0	1003.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	94.96	4.02	28.73	0	235.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.52	0.5	1.4	0	8.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.13	26.8	36.97	8.53	0	96.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.37	0.29	0.27	1.74	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.23	0.12	1.84	0	8.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0.02	0.08	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0.08	0.37	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.71	0.1	2.17	0	9.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	16.08	0	5.11	0	35.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.55	0.17	1.45	0.27	4.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	657.4	66.9	561.2	95.3	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	400	8546.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	4	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	8.77	297.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	8.77	58.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	97.2	2392.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.27	5.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.4	615.8	41.5	486.6	108.4	1970.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.8	2594	175.4	2053.4	457.9	8314.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	36.1	0.3	16.9	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	16.7	0.3	11.4	2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	6.6	0	2.6	0.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.94	82.47	10.08	79.15	16.42	305.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.1	20.35	9.72	4.53	1.47	52.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.98
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	179.49	0	715.97	140.57	2079.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	41.59	19.71	541.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.49	0	1.98	0.39	5.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	629.3	46.5	505.5	100.6	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2641.7	196.6	2133	424.8	8451.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	42.3	0.5	22.1	3.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.5	0.2	11.8	2.2	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	11.25	78.43	16.3	288.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	10.35	4.1	0.91	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	328.99	3.6	701.56	250.65	2601.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1241.92	0	391.53	67.5	2339.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	4.05	495.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	8.64	880.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	5.94	219.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.1	9.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.1	8.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.91	0.01	1.94	0.69	6.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2002	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8439.1	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	230.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	304.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.04	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2254.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	2463.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	618.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	938.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. 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>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki:</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,</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. P# w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe pieczone 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym</p>

<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</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. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól</p>	<p>1. Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Woda 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>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. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	895.8	502	118.7	528.4	149.8	2194.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3772.7	2107.3	502.4	2221.2	625	9228.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.2	23.1	4	20	10.8	93.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.4	18	1.7	19.2	9.4	72.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	5.1	0.5	3.4	6.4	23.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.4	0.7	3.8	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	3.1	0.2	4.8	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	71.2	20.9	58.7	83.7	0	234.5	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	137.87	65.69	21.84	69.2	5.4	300.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.83	15.56	13.74	3.76	5.4	59.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.08	7.9	0.23	0.93	0	17.17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.96
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.71
Sód [mg]	10%	NAN	1332.94	274.97	63.18	810.87	54	2535.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	1158.72	1393.96	36.65	219.69	0	2809.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	411.62	76.23	9.81	34.08	0	531.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	634.38	225.13	43.28	105.47	0	1008.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	143.6	77.06	4.02	17.39	0	242.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.32	2.43	0.5	1.34	0	8.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	21.04	30.9	36.97	9.2	0	98.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.71	0.4	0.27	2.06	0	4.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.68	2.25	0.12	2.41	0	8.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.45	0.25	0.02	0.05	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.22	0.08	0.18	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.59	5.12	0.1	1.98	0	9.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.97	18.54	0	5.52	0	36.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.7	0.76	0.17	2.25	0.15	6.33	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	713	840.7	66.9	539.5	95.3	2255.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3007.6	3519.9	282.5	2272.1	400	9482.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	40.6	0.5	20.2	5.9	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	39.5	0.5	16.4	4	77.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	10.5	0	2.6	2.4	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	16.3	0	6.4	0	28.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	8	0.1	6.5	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	177	0	18.1	0	337.5	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.82	84.41	16.33	77.98	8.77	296.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.64	11.93	13.09	5.02	8.77	59.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.7	7.71	2.7	0.68	0	13.8	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.38
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.5
Sód [mg]	10%	NAN	1271.84	682.55	2.7	891.49	97.2	2945.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	713.91	918.31	180.9	176.06	0	1989.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	408.03	100.72	5.4	39.01	162	715.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	447.51	502.62	12.15	91.86	0	1054.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.79	74.92	4.05	18.78	0	159.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.31	3.22	0.4	0.78	0	6.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	40.14	31.72	10.35	86.7	0	168.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.05	1.09	0	2.5	0	5.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.46	5.74	0.51	4.06	0	13.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.24	0.04	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.52	0.03	0.1	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.55	15.29	0.21	3.59	0	20.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.08	5.68	6.2	4.85	0	40.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.53	1.89	0	2.47	0.27	7.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	787.4	808.2	41.5	466.4	151.1	2254.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3321.4	3391.4	175.4	1966	635.4	9489.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.6	38.4	0.3	15.5	10.9	99.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	32.7	0.3	12.9	5.4	69.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	8	0	3	2.9	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	13.3	0	4.1	0.4	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	1	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	124.3	0	105.7	0	244.2	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	125.36	92.54	10.08	72.18	14.65	314.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.07	21.31	9.72	5.98	0.88	57.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.1	5.19	1.71	0.5	0.13	13.64	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.41
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	NAN	1337.05	192.31	0	817.58	1769.67	4116.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	649.95	770.06	0	156.08	33.75	1609.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.94	231.71	0	39.97	306.72	956.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	451.2	455.79	0	73.77	6.21	986.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.08	62.8	0	9.75	2.16	188.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.91	3.36	0	1.05	0.05	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.17	81.14	0	7.36	1.79	96.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.9	0	1.85	0.33	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	4.9	0	2.71	0.52	10.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.23	0	0.03	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.78	0	0.17	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	3.61	0	0.32	0.04	7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	11.96	0	4.41	1.07	21.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.53	0	2.27	4.91	10.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	851.8	757.5	22.3	482.9	113.6	2228.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3588.2	3167.2	94.4	2035.3	480.1	9365.4	0
Białko [g]	10%	NAN	41.5	39.8	0.2	20.9	7.7	110.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.4	38.6	0	13.2	2.1	77.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.7	9.8	0	3.2	0.5	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	16.3	0	4	0.5	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	8.5	0	5.1	1.1	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	213.1	0	56.2	0.5	284	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.44	66.63	5.54	70.65	15.97	280.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.8	11.58	4.55	4.91	2.56	42.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.38	7.94	0.94	1.4	0.54	16.21	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.56
Sód [mg]	10%	NAN	2802.88	384.91	0.49	799.39	161.28	4148.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.34	1035.79	93.55	309.18	94.77	2292.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	689.27	140.19	14.85	51.1	29.42	924.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	318.36	8.91	138.04	73.17	1080.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.2	104.45	8.41	21.95	5.4	254.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	5.08	0.14	1.2	0.21	9.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	90.74	12.7	21.39	32.4	167.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.56	0	2.12	0.34	4.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	4.91	0.07	2.44	1.1	11.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.54	0.04	0.07	0.01	1.05	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.51	0.01	0.18	0.15	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.19	0.09	3.23	0.45	8.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	41.33	7.62	4.67	19.43	79.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.78	1.06	0	2.22	0.44	10.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	759.7	782.7	61.5	484.3	118.1	2206.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3203.2	3274.9	260.5	2039.8	497.5	9276	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	29.3	0.9	18.7	6.6	85.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	38.1	0.3	13.6	3.7	75.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	12.8	0	2.1	1.6	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	15.3	0	4.9	0.5	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	5.6	0	5.7	1	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	344.2	0	0	0	360.2	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.6	84.16	14.31	73.18	14.67	303.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	31.09	11.56	14.13	4.84	1.23	62.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	7.65	1.26	3.11	0.32	15.16	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	NAN	928.05	223.07	0	869.76	961.56	2982.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	656.93	1498.85	0	198.67	76.14	2430.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	437.34	202.75	0	16.25	153.76	810.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	437.92	445.82	0	18.73	5.67	908.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.15	99.16	0	9.87	2.16	171.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	5.24	0	0.55	0.13	7.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	158.27	233.9	0	10.03	5.17	407.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	2.16	0	1.35	0.33	5.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.89	4.08	0	3.44	0.74	12.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.33	0	0.04	0.01	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.85	0	0.03	0.01	1.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	5.37	0	0.58	0.25	7.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.96	29.06	0	6.01	3.1	61.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.57	0.61	0	2.41	2.67	7.45	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	790.7	631.6	105	582.9	95.3	2205.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.3	2649.7	445.2	2455.8	400	9284.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33	40.2	1	24.1	5.9	104.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.2	22	0.3	15.4	4	61.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	4.9	0.1	3.2	2.4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	8.2	0	2.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	4.7	0	4.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	72.1	0	76.1	0	162.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.4	75	25.38	89.35	8.77	322.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.71	16.34	20.73	7.7	8.77	72.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.29	14.08	1.83	5.01	0	27.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.78
Sód [mg]	10%	NAN	1426.6	407.47	1.08	1369.83	97.2	3302.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	699.36	1354.22	426.6	704.93	0	3185.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.51	128.42	6.48	57.65	162	730.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	449.58	390.98	21.6	145.42	0	1007.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.63	98.1	35.64	46.48	0	284.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	3.89	0.43	1.88	0	8.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	37.01	8.1	55.06	0	110.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.4	0	1.71	0	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	3.53	0.22	3.21	0	9.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.26	0.03	0.12	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.36	0.1	0.25	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.22	14.07	0.51	2.15	0	19.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	22.2	4.85	32.15	0	65.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	1.13	0	3.8	0.27	8.25	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	859.9	650.3	98.5	459.3	133.6	2201.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3619.3	2731.6	417.2	1937.1	559.5	9264.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	38.2	2.3	17.9	14.8	111	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.3	21.6	1.1	11.6	6.7	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	3.6	0.3	2.7	4	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	10.1	0.4	1.9	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	5.6	0.1	4.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	89.1	35.2	0	0	453.4	152
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.53	81	20.06	70.99	3.37	295.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.8	18.05	10.34	4.32	3.37	54.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.18	10.85	0.71	0.67	0	17.42	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.59
Sód [mg]	10%	NAN	1015.2	273.36	43.27	1193.31	378	2903.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	875.87	1859.58	56.73	102.73	0	2894.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	426.53	131.28	7.43	11.44	0	576.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	718.41	497.72	28.71	14.59	0	1259.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.69	117.83	2.88	6.58	0	251.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.02	3.54	0.39	0.36	0	9.32	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	204.2	45.08	22.98	34.2	0	306.47	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.91	0.68	0.16	1.35	0	5.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.93	4.54	0.17	2.6	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.36	0.02	0.01	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.01	0.44	0.06	0.04	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.9	0.13	0.45	0	18.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	27.05	1.12	20.52	0	54.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.75	0.12	3.31	1.05	7.25	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2221.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9341.6	0
Białko [g]	10%	NAN	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	71.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	296.6	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	3276.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	2458.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	749.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1043.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	221.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	8.09	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	193.67	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	51.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.19	0

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 6. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze cafe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznicze z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	933.3	626.1	118.7	563.8	149.8	2391.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3933	2630.5	502.4	2371.4	625	10062.5	0
Białko [g]	10%	NAN	42.9	38	4	21.3	10.8	117.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.8	20.6	1.7	19.3	9.4	75	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	5.6	0.5	3.4	6.4	22.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.8	5.2	0.7	3.8	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	3.2	0.2	4.8	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.7	15.1	58.7	83.7	0	231.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	140.51	76.94	21.84	76.52	5.4	321.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.36	14.32	13.74	2.81	5.4	59.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.75	9.66	0.23	0.96	0	18.62	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.74
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	10%	NAN	929.98	226.06	63.18	719.34	54	1992.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	1216.23	1471.58	36.65	284.76	0	3009.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	487.13	91.14	9.81	31.65	0	619.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	754.68	278.03	43.28	110.87	0	1186.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.2	104.69	4.02	24.68	0	273.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.23	3.73	0.5	1.31	0	9.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.76	31.56	36.97	8.53	0	101.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.74	0.29	0.27	2.06	0	4.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.08	2.48	0.12	2.33	0	10.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.43	0.02	0.07	0	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.96	0.31	0.08	0.16	0	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.72	5.27	0.1	2.08	0	10.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.85	18.93	0	5.11	0	38.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.58	0.62	0.17	1.99	0.15	4.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	725.8	731	66.9	575.6	95.3	2194.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.1	3070.4	282.5	2425.1	400	9244.3	0
Białko [g]	10%	NAN	37.5	35.5	0.5	21.5	5.9	101	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	25.8	0.5	16.5	4	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	9.3	0	2.6	2.4	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.8	0	6.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.2	0.1	6.5	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	148.8	0	18.1	0	183.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.78	93.48	16.33	85.46	8.77	317.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.31	17.23	13.09	3.75	8.77	63.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.37	8.65	2.7	0.87	0	14.6	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.25
Sód [mg]	10%	NAN	1176.89	380.76	2.7	801.58	97.2	2459.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	698.97	1155.01	180.9	218.45	0	2253.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	436.29	238.24	5.4	37.39	162	879.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	485.4	505.16	12.15	91.32	0	1094.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	68.09	87.72	4.05	18.78	0	178.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	3.39	0.4	0.86	0	6.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.61	12.93	10.35	90.07	0	119.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.7	0	2.5	0	4.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.46	3.37	0.51	4.28	0	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.28	0.04	0.04	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.56	0.03	0.1	0	1.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.16	10.95	0.21	3.79	0	16.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	7.75	6.2	6.87	0	24.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.26	1.05	0	2.22	0.27	6.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	862.4	708.1	41.5	500.9	108.4	2221.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3639.5	2983.1	175.4	2112.4	457.9	9368.5	0
Białko [g]	10%	NAN	40	39.5	0.3	16.9	6.1	102.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	19	0.3	13	2	54	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	7.1	0	2.9	0.4	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	5.3	0	4.1	0.5	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0	4.8	1	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	133.3	0	105.7	0.3	253.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	133.23	97.28	10.08	79.18	16.42	336.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.05	21.76	9.72	4.55	1.47	58.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	5.32	1.71	0.58	0.32	11.01	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.25
Sód [mg]	10%	NAN	1213.27	198.35	0	724.97	140.57	2277.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	664.23	787.72	0	181.19	93.42	1726.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	360.37	240.8	0	41.59	19.71	662.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	391.62	469.44	0	79.17	48.87	989.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.47	64.35	0	17.31	3.78	140.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.63	3.48	0	1.08	0.17	6.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	86.51	0	4.43	5.17	108.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.95	0	1.85	0.34	4.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.01	0	2.46	0.74	8.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.24	0	0.05	0.02	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.81	0	0.17	0.09	1.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.57	3.66	0	0.22	0.28	5.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	11.99	0	2.66	3.1	25.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.37	0.55	0	2.01	0.39	5.69	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	828.3	676.3	46.5	519.8	100.6	2171.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3492.3	2840.7	196.6	2192	424.8	9146.6	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	43.8	0.5	22.1	3.9	106.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	22.9	0.2	13.4	2.2	59.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	4	0	3.3	0.5	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	9.7	0	4	0.4	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	6.2	0	5.1	1	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	202.8	0	56.2	0	273.1	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.43	78.76	11.25	78.46	16.3	312.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.37	14.36	10.35	4.13	0.91	48.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	10.23	1.53	1.53	0.27	18.89	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.59
Sód [mg]	10%	NAN	1360.36	329.78	3.6	710.56	250.65	2654.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	799.3	1271.65	0	391.53	67.5	2529.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.55	163.88	0	45.43	4.05	595.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	360.27	0	137.5	8.64	1048.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.93	119.3	0	21.68	5.94	260.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	6.05	0	1.23	0.1	10.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	80.54	0	27.01	2.02	122.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.49	0	2.12	0.33	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	3.29	0	2.83	0.51	10.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.66	0	0.08	0.01	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.59	0	0.17	0	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.45	0	3.63	0.1	8.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	36.09	0	8.04	1.21	52.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.77	0.91	0.01	1.97	0.69	6.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	845.1	573.9	61.5	577.7	114.1	2172.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3563.1	2414.9	260.5	2436.8	480.7	9156.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	25.4	0.9	19.7	4.7	87.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	15.9	0.3	14.5	3.4	56.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	3.8	0	2.2	0.8	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.2	6.9	0	5.3	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.3	2.7	0	5.9	1	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.4	285.2	0	0	0	301.7	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.57	86.86	14.31	92.66	16.12	336.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.7	12.18	14.13	3.13	0.98	65.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.47	9.21	1.26	1.25	0.32	14.53	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.04
Sód [mg]	10%	NAN	888.63	205.04	0	665.98	241.2	2000.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	718.04	1783.47	0	237.16	76.14	2814.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	477.8	239.45	0	15.79	2.42	735.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.91	453.65	0	30.22	5.67	994.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.22	113.51	0	18.72	2.16	203.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.61	5.15	0	0.58	0.13	7.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.38	67.03	0	7.27	5.17	86.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.46	1.43	0	1.35	0.33	4.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.02	2.17	0	3.23	0.74	10.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.37	0	0.05	0.01	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.79	0.79	0	0.02	0.01	1.62	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.18	4.72	0	0.48	0.25	6.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.43	31.48	0	4.36	3.1	43.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.46	0.56	0	1.84	0.67	5	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	808.1	572.1	105	598.3	95.3	2179	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3415.8	2407.7	445.2	2521.3	400	9190.2	0
Białko [g]	10%	NAN	38.5	39.7	1	18.4	5.9	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	13.5	0.3	15.1	4	46.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	3.7	0.1	2.8	2.4	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.9	0	3	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.4	0	4.5	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15	72.4	0	90.6	0	178.1	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	133.95	79.63	25.38	99.75	8.77	347.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.34	18.75	20.73	6.54	8.77	74.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	13.88	1.83	5.53	0	24.31	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.23
Sód [mg]	10%	NAN	1249.72	214.93	1.08	886.04	97.2	2448.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	707.43	1412.37	426.6	866.42	0	3412.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	403.57	117.37	6.48	60.85	162	750.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	499.62	370.92	21.6	167.74	0	1059.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.52	91.9	35.64	52.95	0	240.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	4.3	0.43	2.06	0	8.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	36.16	8.1	33.84	0	90.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.4	0	1.78	0	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	1.95	0.22	3.13	0	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.24	0.03	0.15	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.34	0.1	0.25	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.65	14.12	0.51	2.52	0	18.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	21.69	4.85	19.26	0	53.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.59	0	2.46	0.27	6.12	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	830.7	635.3	98.5	491.9	95.3	2152	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3504	2676.9	417.2	2075.8	400	9073.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	41.1	2.3	19	5.9	100.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	14	1.1	11.7	4	50.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	3.3	0.3	2.7	2.4	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	5.4	0.4	1.9	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3.2	0.1	4.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.8	120.8	35.2	0	0	286.9	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	134.42	91.88	20.06	77.79	8.77	332.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.55	15.23	10.34	2.57	8.77	64.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.22	11.71	0.71	0.64	0	18.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.48
Sód [mg]	10%	NAN	883.18	372.17	43.27	1104.75	97.2	2500.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	826.31	1907.67	56.73	152.41	0	2943.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	405.84	139.63	7.43	8.74	162	723.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	615.23	556.85	28.71	11.35	0	1212.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	125.65	125.24	2.88	5.77	0	259.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.88	3.95	0.39	0.41	0	8.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	49.55	22.98	10.35	0	89.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2	0.84	0.16	1.35	0	4.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.96	0.17	2.47	0	8.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.39	0.02	0.03	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.51	0.06	0.02	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.31	17.23	0.13	0.51	0	19.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	29.73	1.12	6.2	0	40.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.45	1.03	0.12	3.06	0.27	6.25	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2211.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9320.3	0
Białko [g]	10%	NAN	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	329.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.18	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2333.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	2669.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	709.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1083.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	222.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	8.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.84	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.83	0

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka</p>	<p>1. P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10%</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretką drobiową z jajkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>100.00g</p> <p>7. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu</p> <p>sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. 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>sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 100.00g Rw filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Dynia pestki 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 150.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kefir krasnystaw 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 200.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Stonecznik nasiona 10.00g Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw galaretką drobiowa 220.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Ogórek 30.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 100.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 180.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% P# skyr z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatek owsiane 10% Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Stonecznik nasiona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 120.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% Rw filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: **seler i gorczycę.**]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%P#w poledwica sopocka aró 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]P# ser twarogowy chudy 100.00gKawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	<ol style="list-style-type: none">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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%Kefir krasnystaw 200.00g	<ol style="list-style-type: none">Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]Stonecznik nasiona 5.00g	<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%	<ol style="list-style-type: none">P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>8. P# chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>8. P#w polędwica sopocka aro</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. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 230.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>1. P# serek wiejski 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>2. Stonecznik nasiona 20.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>				
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	703.8	550.5	249.1	495.3	149.8	2148.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2966.7	2314.7	1048.5	2073.1	625	9028.2	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	27.1	24.8	28	10.8	131	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	16.5	7.4	22.8	9.4	71	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	5.9	1.3	4.1	6.4	21.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	2.9	2.3	4.2	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.2	3.3	5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.4	20.2	0	111.6	0	178.2	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.98	77.77	21.54	48.01	5.4	261.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.82	14.01	6.95	2.62	5.4	42.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.56	8.93	1.95	7.18	0	30.63	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.22
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.99
Sód [mg]	10%	NAN	895.5	270.4	68.13	952.4	54	2240.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	1000.61	809.04	177.57	509.69	0	2496.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	310.51	68.53	15.52	67.46	0	462.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	681.4	235.3	235.89	308.39	0	1461	0
Magnez [mg]	10%	NAN	136.06	64.38	96.12	80.03	0	376.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.52	2.63	2.72	3.8	0	13.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	21.65	12.74	0	13.84	0	48.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.24	0.4	0	1.96	0	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.19	1.37	2.98	2.73	0	10.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.44	0.22	0.09	0.26	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.86	0.17	0.06	0.31	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.17	4.43	0.36	6.07	0	16.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	12.55	7.64	0	8.3	0	28.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.75	0.18	2.64	0.15	5.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	600.7	777.3	224.5	515.1	109.6	2227.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2523.3	3270.3	937.1	2159.6	465.3	9355.9	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	49	19.1	24.6	17.2	148.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	21.9	13	21.1	0.2	76.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.4	5.2	6.4	0	22.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	7.9	1.9	6.2	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	4.9	2.8	6.4	0.1	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	299.9	142.5	0	18.1	0	460.6	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.48	101.89	8.41	59.87	10.26	250.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.67	11.32	4.64	7.35	8.43	41.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.9	11.88	1.57	6.75	1.14	30.26	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.38
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.22
Sód [mg]	10%	NAN	649.66	743.12	382.68	614.11	60.07	2449.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	1106.25	1215.12	225.9	442.82	274.72	3264.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.94	80.25	23.35	63.13	16.2	370.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	674.68	782.04	177.75	263.58	29.7	1927.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	135.59	227.78	80.55	77.46	10.8	532.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.07	4.44	2.43	2.89	0.47	15.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	69.75	8.87	7.87	91.35	17.43	195.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	0.71	0	2.16	0	5.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.98	3.23	2.93	4.38	0.72	16.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.61	0.05	0.24	0.05	1.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.78	0.49	0.09	0.18	0.05	1.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.43	20.31	0.39	7.18	0.75	38.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.04	5.32	4.72	7.64	10.46	66.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.8	2.06	1.06	1.7	0.16	6.12	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	592.1	682.5	263.2	471.3	169.4	2178.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2487.4	2868.4	1101.1	1981.6	717.6	9156.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	48.6	16.1	27.8	18.4	146.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	22.2	13.1	13.5	1.9	70.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	6.2	4.7	3.2	0.4	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	6.9	2.3	4.2	0.4	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	3.4	3	5.5	1	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	156	126.9	44.5	0	332.1	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.87	76.41	21.51	64.15	19.57	253.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.39	22.45	16.89	3.71	6.42	59.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.32	8.99	2.7	9.19	0.13	29.34	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.02
Sód [mg]	10%	NAN	1559.4	290.31	195.12	994.26	203.67	3242.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	483.99	1061.78	627.12	711.03	33.75	2917.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	161.04	142.72	261.09	64.29	4.05	633.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	324.84	431.11	181.71	357.95	6.21	1301.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	111.83	83.6	51.21	100.98	2.16	349.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.03	2.96	2.08	4.21	0.05	12.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.15	73.62	34.5	21.48	1.79	138.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.79	0.61	1.9	0.33	4.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.37	2.93	3.83	3.27	0.52	12.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.23	0.22	0.34	0	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.48	0.27	0.23	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.53	13.78	2.31	9.03	0.04	29.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	14.23	20.7	12.88	1.07	53.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.33	0.8	0.54	2.76	0.56	8.1	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	540.2	767.1	163.8	553.4	205.1	2229.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2274.9	3210	693.3	2323.7	861.1	9363.2	0
Białko [g]	10%	NAN	37.6	45.7	17.8	35.3	20	156.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	35.5	1.3	18.9	7.7	77	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	5.1	0.2	6.9	0.9	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	17	0.3	4	3.4	27.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	9.8	0.6	5.3	3	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	224.8	0	56.2	46.9	334.5	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.33	71.7	21.71	65.06	14.92	244.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.04	11.69	10.14	6.77	1.36	41.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.37	11.34	3.09	9.23	2.35	34.4	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.78
Sód [mg]	10%	NAN	832.83	419.18	63.67	982.09	173.34	2471.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	669.88	1147.78	558.76	607.35	449.44	3433.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	246.56	147.72	23.49	83.86	15.22	516.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	564.5	336.79	96.25	358.9	253.28	1609.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.91	116.35	31.81	97.55	46.81	399.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.63	3.05	1.42	3.94	1.15	13.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	89.7	34.5	24.54	33.09	196.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.49	0	1.79	0.33	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	5.84	1.89	2.83	2.41	15.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.44	0.15	0.33	0.13	1.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.33	0.09	0.28	0.16	1.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.52	4.71	1.81	7.71	10.94	29.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	40.7	20.7	6.56	19.85	96.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	1.16	0.17	2.72	0.48	6.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	585.4	615.1	296.7	572.2	158.9	2228.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2459	2580.4	1247.7	2400.9	672	9360.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.8	26.7	26.8	37.7	14.8	139	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	25.2	9.4	19.9	2.1	76.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	4.4	1	2.4	0.4	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	12.2	1.9	8.9	0.5	30.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	5.3	5.8	8.1	1.3	27.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	309	0	41.4	0	356.1	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.53	72.63	27.81	66.5	21.1	261.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.49	7.84	9.85	4.18	7.87	42.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.09	4.91	3.44	12	2.05	31.51	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	NAN	986.47	190.9	68.03	767.93	183.96	2197.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	616.46	755.08	381.96	949.14	134.19	2836.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.5	143.62	45.9	50.43	8.36	491.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.15	317.27	243.36	443.74	54.81	1513.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	102.61	57.55	96.39	116.58	18.89	392.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.31	4.25	1.81	3.77	0.72	13.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.42	211.02	57	22.28	5.17	445.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	2.05	0	1.01	0.33	4.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.96	3.73	5.21	5.38	0.93	20.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.19	0.31	0.33	0.07	1.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.72	0.13	0.25	0.02	1.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.23	3.26	2.09	9.24	1.27	21.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.25	15.34	34.19	9.56	3.1	98.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.74	0.53	0.18	2.13	0.51	5.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	498.8	785.8	135.2	681.6	95.3	2196.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2103.9	3290.6	571.4	2855.8	400	9221.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	46.2	17.4	36.3	5.9	141.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.5	34.1	2.1	29.3	4	79.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	7.8	0.2	3.2	2.4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	13.2	0.3	11.7	0	27.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	7.3	1.3	9.7	0	22.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	71.6	0	47.4	0	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.67	79.58	12.08	72.63	8.77	244.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.98	21.28	9.97	5.37	8.77	56.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.63	12.59	1.17	9.1	0	31.51	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.42
Sód [mg]	10%	NAN	804.75	629.23	55.03	735.32	97.2	2321.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	652.74	1120.74	95.98	772.32	0	2641.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.39	90.83	7.69	75.09	162	579.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	538.14	376.67	39.33	489.72	0	1443.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.18	96.19	17.5	112.26	0	330.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.26	2.85	0.32	3.75	0	10.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	37.75	3.45	59.57	0	115.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.4	0	1.02	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	5.31	1.14	7.06	0	16.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.24	0.06	0.35	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.32	0.02	0.39	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.04	13.83	0.36	14.74	0	33.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	19.92	2.06	35.74	0	66.3	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.23	1.74	0.15	2.04	0.27	5.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	565.2	781.6	282.1	453.3	95.3	2177.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2376.4	3287.5	1177.3	1912.4	400	9153.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	56.3	24.1	31	5.9	146.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	23	16.8	8	4	68.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	6.1	1.7	2.4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	10.5	1.5	1.9	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	6	5.1	4.4	0	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.5	124.9	0	0	0	256.5	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.8	92.7	8.92	68.55	8.77	258.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.55	18.5	4.8	8.96	8.77	51.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.3	10.96	1.08	8.61	0	30.96	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.19
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.57
Sód [mg]	10%	NAN	1085.76	396.89	504.54	994.23	97.2	3078.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	846.62	1542.37	142.74	422.68	0	2954.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	217.19	125.42	23.58	42.22	162	570.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	486.11	564.56	141.12	237.25	0	1429.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.65	111.42	64.62	82.54	0	383.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.89	3.48	0.75	3.08	0	12.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	43.98	35.27	0	57	0	136.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	0.67	0	1.01	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.97	5.2	3.89	3.34	0	16.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.42	0.31	0.21	0.27	0	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.46	0.04	0.14	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.3	22.91	1.18	5.16	0	34.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.39	21.16	0	34.19	0	81.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	1.1	1.4	2.76	0.27	7.69	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2198.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9234.2	0
Białko [g]	10%	NAN	144.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	74.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	291.9	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	253.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.23	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	40	-	41
Sód [mg]	10%	NAN	2571.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	2935.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	517.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1526.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	394.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	182.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	15.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	29.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	70.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.42	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IZZ 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 70.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. Surówka z marchwi 75.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 125.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%,</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 50.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 70.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe pieczone 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>[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, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 50.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 175.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z warzywami 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Ogórek 30.00g P# ser rycki edam light 10.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa kalafiorowa - krem 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. Udko pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P# surówka z kapusty pekińskiej 70.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 40.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 25.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pieczarkowa 125.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszemno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 40.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 170.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z buraków gotowanych 70.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w polędwica sopocka aro 25.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 70.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

	<p>50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p> <p>6. 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	369.1	253.6	59.3	248.5	69.9	1000.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1551.2	1065	251.2	1040.1	291.6	4199.3	0
Białko [g]	10%	NAN	13.9	11.2	2	9.8	5	42.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	8.8	0.8	12.7	4.4	39.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	2.5	0.2	2.2	3	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	2.7	0.3	2.7	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	1.5	0.1	3.5	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.7	10.4	29.3	55.8	0	138.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	52.33	34.11	10.92	23.83	2.52	123.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.25	8.63	6.87	1.63	2.52	27.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	3.94	0.11	0.54	0	8.95	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.67
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	46.11
Sód [mg]	10%	NAN	576.45	142.13	31.59	309.56	25.2	1084.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	566.5	696.12	18.32	134.85	0	1415.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	152.58	39.64	4.9	22.26	0	219.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	258.65	112.29	21.64	68.34	0	460.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.38	39.06	2.01	11.31	0	114.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.2	1.27	0.25	0.9	0	4.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.89	15.36	18.48	5.34	0	51.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.26	0.2	0.13	1.48	0	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	1.12	0.06	1.75	0	5.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.12	0.01	0.03	0	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.11	0.04	0.11	0	0.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.56	2.56	0.05	1.3	0	5.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.69	9.21	0	3.2	0	19.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.6	0.39	0.08	0.85	0.06	2.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	303.1	377.8	66.9	230.5	31.7	1010.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1273.9	1581.8	282.5	967.7	133.3	4239.5	0
Białko [g]	10%	NAN	14.5	18.4	0.5	8.4	1.9	44	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.6	17.7	0.5	9.5	1.3	39.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	4.4	0	1.5	0.8	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	7.3	0	3.6	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	3.7	0.1	4.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.9	74.3	0	9	0	215.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.09	37.87	16.33	27.98	2.92	123.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.62	6.46	13.09	2.15	2.92	32.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.81	3.57	2.7	0.34	0	8.43	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.38
Sód [mg]	10%	NAN	541.26	322.33	2.7	338.06	32.4	1236.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	328.66	426.14	180.9	88.1	0	1023.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	153.6	43.43	5.4	21.45	54	277.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	222.96	228.14	12.15	45.93	0	509.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.14	35.13	4.05	10.12	0	80.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.8	1.5	0.4	0.46	0	4.18	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	19.62	15.01	10.35	43.35	0	88.34	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.69	0.49	0	1.58	0	3.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	2.65	0.51	2.52	0	8.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.1	0.04	0.01	0	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.23	0.03	0.05	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.9	7.18	0.21	1.79	0	10.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.77	2.78	6.2	2.42	0	23.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.5	0.89	0	0.93	0.09	3.09	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	300.7	340.4	41.5	209.7	105.3	997.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1265.4	1429.6	175.4	880.2	443.8	4194.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.5	17.4	0.3	7	5.1	43.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	13	0.3	8.7	3.1	34.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	3.5	0	2	1.2	10.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	4.8	0	2.9	0.4	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.5	0	3.5	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	46.8	0	74	0	125.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.37	39.55	10.08	25.9	14.24	132.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.52	10.77	9.72	3.12	0.88	32.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	2.36	1.71	0.26	0.13	7.18	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.76
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.27
Sód [mg]	10%	NAN	549.96	91.42	0	316.41	689.67	1647.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	258.41	354.62	0	87.32	33.75	734.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.95	101.83	0	27.85	104.94	368.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.39	204.35	0	49.26	6.21	431.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.78	29.34	0	6.4	2.16	82.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.1	1.53	0	0.74	0.05	3.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.69	31.3	0	3.75	1.79	39.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.38	0	1.36	0.33	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	1.83	0	1.94	0.52	6.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.1	0	0.02	0	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.35	0	0.11	0	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.18	1.7	0	0.16	0.04	3.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.61	5.93	0	2.25	1.07	10.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.52	0.25	0	0.87	1.91	4.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	328.5	348.1	22.3	206.5	100.4	1006.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1380.9	1454.7	94.4	867.5	424.1	4221.9	0
Białko [g]	10%	NAN	16.4	18.3	0.2	9.1	5	49.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	18.4	0	8	2.1	40.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	4.8	0	2	0.4	11.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.7	0	2.5	0.5	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	3.9	0	3.6	1.1	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	103.1	0	28.5	0.2	136.6	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.22	28.96	5.54	24.79	15.5	116.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.87	6.75	4.55	2.55	2.14	22.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.55	3.6	0.94	0.7	0.54	8.35	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	55.7
Sód [mg]	10%	NAN	1283.41	189.37	0.49	296.02	155.74	1925.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	300.25	483.02	93.55	167.34	81.81	1125.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.24	69.48	14.85	38.07	16.47	426.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	138.14	8.91	77.75	40.76	462.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.79	43.99	8.41	12.7	4.18	112.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.2	0.14	0.67	0.18	4.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.83	44.88	12.7	10.77	32.4	105.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.28	0	1.4	0.34	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	2.33	0.07	1.71	1.1	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.21	0.04	0.04	0.01	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.22	0.01	0.1	0.09	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	1.4	0.09	1.62	0.43	4.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	20.4	7.62	2.38	19.43	52.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.56	0.52	0	0.82	0.43	4.81	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	325.6	374.8	61.5	200.1	118.1	1080.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1369.7	1569.9	260.5	839.8	497.5	4537.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11.5	14.6	0.9	7.4	6.6	41.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	17	0.3	7.9	3.7	39.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	5.1	0	1.3	1.6	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	7.1	0	2.8	0.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	2.8	0	3.8	1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	166.5	0	0	0	171.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.09	42.53	14.31	25.43	14.67	144.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.57	6.52	14.13	2.02	1.23	41.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.86	3.73	1.26	1.47	0.32	8.66	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	NAN	344.3	116.22	0	323.41	961.56	1745.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	276.1	740.3	0	96.8	76.14	1189.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	159.71	101.34	0	9.89	153.76	424.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	181.49	220.75	0	9.17	5.67	417.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.07	49.51	0	5.54	2.16	85.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.06	2.64	0	0.34	0.13	4.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	108.69	115.98	0	4.92	5.17	234.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	1.06	0	1.01	0.33	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	1.99	0	2.17	0.74	7.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.16	0	0.01	0.01	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.28	0.42	0	0.01	0.01	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	2.67	0	0.28	0.25	4.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.21	13.95	0	2.95	3.1	31.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.95	0.32	0	0.89	2.67	4.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	302.4	317.8	52.5	291.6	31.7	996.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1271.4	1333.7	222.6	1226.9	133.3	4188.1	0
Białko [g]	10%	NAN	12.7	20	0.5	11.6	1.9	46.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	10.8	0.1	9.1	1.3	31.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.2	2.4	0	1.9	0.8	8.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	4	0	1.9	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	35.7	0	36.2	0	76.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.89	38.34	12.69	42.01	2.92	137.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.84	8.75	10.36	3.71	2.92	32.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	6.9	0.91	2.41	0	13.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.92
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	NAN	594.73	202.91	0.54	666.13	32.4	1496.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	283.11	657.45	213.3	338.25	0	1492.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	132.73	63.51	3.24	29.72	54	283.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	170.58	192.65	10.8	69.58	0	443.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.05	48.42	17.82	23.02	0	129.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.11	1.94	0.21	0.98	0	4.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.83	17.89	4.05	27.06	0	53.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.19	0	1.18	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	1.73	0.11	2.08	0	6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.12	0.01	0.06	0	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.17	0.05	0.12	0	0.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.28	6.97	0.25	1.03	0	9.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	10.73	2.42	15.81	0	31.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.65	0.56	0	1.85	0.09	3.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	332.6	335.1	98.5	196.7	44.5	1007.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1396.4	1407.8	417.2	826.6	186.5	4234.7	0
Białko [g]	10%	NAN	14.5	19.9	2.3	7.5	4.9	49.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	11	1.1	7.2	2.2	34.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.8	0.3	1.6	1.3	9.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5.1	0.4	1.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	2.8	0.1	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	46.5	35.2	0	0	243.9	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.76	41.63	20.06	25.77	1.12	129.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.87	9.69	10.34	2.62	1.12	30.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.45	5.32	0.71	0.67	0	9.16	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.74
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	47.17
Sód [mg]	10%	NAN	389.57	141.86	43.27	489.51	126	1190.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	358.52	935.59	56.73	102.73	0	1453.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.87	66.78	7.43	11.44	0	241.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.23	256.35	28.71	14.59	0	584.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.03	60.34	2.88	6.58	0	117.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.38	1.84	0.39	0.36	0	4.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	101.7	22.74	22.98	34.2	0	181.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.81	0.34	0.16	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	2.29	0.17	2.11	0	7.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.18	0.02	0.01	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.22	0.06	0.04	0	0.75	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.79	8.84	0.13	0.45	0	10.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.73	13.64	1.12	20.52	0	38.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.08	0.39	0.12	1.35	0.35	2.97	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1014.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4259.4	0
Białko [g]	10%	NAN	45.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	37	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	31.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.11	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	1475.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	1204.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	320.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	472.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	103.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.34	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	107.83	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	29.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. 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>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki:</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,</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym</p>

<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
---	---	--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</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. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól</p>	<p>1. Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Woda 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>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. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	615.7	417.5	118.7	299.7	149.8	1601.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2593.2	1752.5	502.4	1252.9	625	6726.1	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	18.4	4	13.1	10.8	70.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	14.8	1.7	16.5	9.4	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4	0.5	2.8	6.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	4.7	0.7	3.3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0.2	3.8	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.4	20.7	58.7	83.7	0	211.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.96	56.21	21.84	25.08	5.4	204.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.4	14.7	13.74	2.21	5.4	51.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.19	7.19	0.23	0.93	0	14.56	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.12
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	46.23
Sód [mg]	10%	NAN	864.18	260.37	63.18	333.87	54	1575.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	864.42	1200.66	36.65	219.69	0	2321.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.78	69.12	9.81	34.08	0	417.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	467.84	196.44	43.28	105.47	0	813.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.15	66.46	4.02	17.39	0	194.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.32	2.17	0.5	1.34	0	7.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.88	25.29	36.97	9.2	0	88.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.27	0.4	0.27	1.72	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2	0.12	1.92	0	6.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.22	0.02	0.05	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.19	0.08	0.18	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2	4.54	0.1	1.98	0	8.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.69	15.17	0	5.52	0	30.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.72	0.17	0.92	0.15	3.93	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	513.3	678.5	66.9	353.7	95.3	1707.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2163.6	2840	282.5	1485.6	400	7171.9	0
Białko [g]	10%	NAN	23.4	30.3	0.5	14.7	5.9	75.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	32	0.5	13.9	4	63.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	8.5	0	2	2.4	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	13	0	5.9	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.5	0.1	5.5	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	123.6	0	18.1	0	279.9	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	76.08	70.74	16.33	42.68	8.77	214.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.6	11.43	13.09	3.78	8.77	52.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	7.15	2.7	0.68	0	13.06	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.36
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.42
Sód [mg]	10%	NAN	832.96	626.4	2.7	508.09	97.2	2067.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	742.47	180.9	176.06	0	1688.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	80.35	5.4	39.01	162	594.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	381.48	12.15	91.86	0	846	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	58.61	4.05	18.78	0	132.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	2.66	0.4	0.78	0	6.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	24.23	10.35	86.7	0	160.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.94	0	2.16	0	4.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	4.67	0.51	3.57	0	11.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.19	0.04	0.03	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.41	0.03	0.1	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	11.18	0.21	3.59	0	16.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	5.63	6.2	4.85	0	40.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	1.74	0	1.41	0.27	5.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	582	527.9	41.5	344.9	116.8	1613.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2453.5	2216.5	175.4	1452.3	491.7	6789.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	27.9	0.3	12	6.5	74.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	19.9	0.3	10.8	3.7	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	5.6	0	2.5	1.6	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7.2	0	3.6	0.4	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	3.7	0	3.8	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.7	0	105.7	0	188.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.45	61.44	10.08	50.11	14.34	224.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.39	15.89	9.72	5.19	0.88	47.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	4.42	1.71	0.5	0.13	11.62	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.89
Sód [mg]	10%	NAN	1058.59	144.82	0	574.58	959.67	2737.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	505.92	649.07	0	156.08	33.75	1344.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	282.61	159.96	0	39.97	155.38	637.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.87	328.7	0	73.77	6.21	750.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.17	52.03	0	9.75	2.16	153.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	2.62	0	1.05	0.05	5.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	50.26	0	7.36	1.79	64.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.66	0	1.52	0.33	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.15	2.83	0	2.22	0.52	7.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.17	0	0.03	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.55	0	0.17	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	3.24	0	0.32	0.04	5.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	11.79	0	4.41	1.07	20.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.94	0.4	0	1.59	2.66	6.84	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	609.4	628.4	22.3	254.3	113.6	1628.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2566.5	2626.1	94.4	1067	480.1	6834.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	30.4	0.2	14.1	7.7	83.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	32.6	0	10.4	2.1	62.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	9	0	2.6	0.5	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	13.5	0	3.5	0.5	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.8	0	4.1	1.1	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	179	0	56.2	0.5	246.2	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.16	56.97	5.54	26.53	15.97	190.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.02	11.57	4.55	3.36	2.56	36.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.51	0.94	1.4	0.54	14.78	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.09
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.99
Sód [mg]	10%	NAN	2381.14	349.3	0.49	322.39	161.28	3214.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	912.51	93.55	309.18	94.77	2008.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	138.15	14.85	51.1	29.42	824.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	285.96	8.91	138.04	73.17	912.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	90.7	8.41	21.95	5.4	213.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	4.41	0.14	1.2	0.21	8.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	90.74	12.7	21.39	32.4	167.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.56	0	1.79	0.34	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	4.06	0.07	1.95	1.1	9.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.45	0.04	0.07	0.01	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.46	0.01	0.18	0.15	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	2.9	0.09	3.23	0.45	7.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	41.33	7.62	4.67	19.43	78.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.61	0.97	0	0.89	0.44	8.03	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	542.3	677	61.5	298.5	118.1	1697.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2286.5	2833.7	260.5	1253.3	497.5	7131.7	0
Białko [g]	10%	NAN	21	27	0.9	13.2	6.6	68.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	32.4	0.3	11.1	3.7	61.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	9.9	0	1.5	1.6	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	13.5	0	4.4	0.5	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	5.1	0	4.7	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	332.6	0	0	0	344.2	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.11	72.14	14.31	37.87	14.67	224.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.48	9.62	14.13	3.59	1.23	54.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.6	5.92	1.26	3.11	0.32	13.22	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.61
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	NAN	637.81	212.35	0	486.36	961.56	2298.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	519.38	1214.91	0	198.67	76.14	2009.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	319.81	163.98	0	16.25	153.76	653.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	325.4	396.89	0	18.73	5.67	746.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.88	80.55	0	9.87	2.16	140.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	4.58	0	0.55	0.13	6.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.43	222.24	0	10.03	5.17	364.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	2.12	0	1.01	0.33	4.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	3.6	0	2.95	0.74	10.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.78	0	0.03	0.01	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.67	0	0.58	0.25	6.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.45	22.07	0	6.01	3.1	53.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.77	0.58	0	1.35	2.67	5.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	553.5	590.6	105	354.3	95.3	1698.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2333.8	2476.4	445.2	1487.5	400	7143.1	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	38.5	1	17.2	5.9	86.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.1	21.7	0.3	12.7	4	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	4.8	0.1	2.6	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	8.2	0	2.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.7	0	3.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.1	0	76.1	0	158.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.22	66.56	25.38	45.23	8.77	233.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.03	15.99	20.73	6.15	8.77	65.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	12.83	1.83	5.01	0	24.73	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.57
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.02
Sód [mg]	10%	NAN	1013.14	406.82	1.08	892.83	97.2	2411.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1354.2	426.6	704.93	0	3041.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	127.73	6.48	57.65	162	634.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	390.97	21.6	145.42	0	898.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	97.84	35.64	46.48	0	259.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.87	0.43	1.88	0	7.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	37.01	8.1	55.06	0	110	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.37	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	3.53	0.22	2.72	0	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.26	0.03	0.12	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.36	0.1	0.25	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	14.07	0.51	2.15	0	19.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	22.2	4.85	32.15	0	65.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.81	1.13	0	2.48	0.27	6.02	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	648.7	572.7	98.5	273.5	133.6	1727.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2727.5	2405.5	417.2	1150.7	559.5	7260.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30	32.8	2.3	12.4	14.8	92.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	18.8	1.1	9.1	6.7	57.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	3.3	0.3	2.2	4	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	8.6	0.4	1.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	4.7	0.1	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	77.2	35.2	0	0	437.7	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.7	72.9	20.06	35.68	3.37	216.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.11	17.26	10.34	3.08	3.37	48.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10.02	0.71	0.67	0	15.61	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.02
Sód [mg]	10%	NAN	737.46	254.68	43.27	809.91	378	2223.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1575.71	56.73	102.73	0	2449.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	121.19	7.43	11.44	0	468.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	419.81	28.71	14.59	0	1045.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	99.83	2.88	6.58	0	206.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.17	0.39	0.36	0	8.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	38.07	22.98	34.2	0	298.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.16	1.01	0	4.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	3.89	0.17	2.11	0	9.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.31	0.02	0.01	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.38	0.06	0.04	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.89	0.13	0.45	0	15.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	22.84	1.12	20.52	0	50.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.04	0.7	0.12	2.24	1.05	5.55	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1667.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	7008.2	0
Białko [g]	10%	NAN	78.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	266.7	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	215.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.37	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2361.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	2123.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	604.32	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	858.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	185.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	179.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	48.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.9	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat)1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</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. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. P#o schab duszony w chrzanie 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. 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>gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki:</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. P# w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe pieczone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym</p>

<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</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. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</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. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól</p>	<p>1. Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Woda 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>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. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.7	485.6	118.7	471.2	149.8	2017.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3335.5	2038.4	502.4	1980.4	625	8481.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.8	21.5	4	18.6	10.8	85.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.6	17.2	1.7	17.4	9.4	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	4.7	0.5	3	6.4	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	5.4	0.7	3.3	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.1	0.2	3.8	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.4	20.9	58.7	83.7	0	230.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.08	64.93	21.84	60.36	5.4	276.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.9	15.43	13.74	3.43	5.4	54.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.09	7.86	0.23	0.93	0	16.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.78
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.92
Sód [mg]	10%	NAN	1289.2	270.87	63.18	708.27	54	2385.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	997.55	1390.31	36.65	219.69	0	2644.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.12	75.65	9.81	34.08	0	432.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.7	224.04	43.28	105.47	0	871.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.95	76.71	4.02	17.39	0	214.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.68	2.41	0.5	1.34	0	7.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	20.41	30.55	36.97	9.2	0	97.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.36	0.4	0.27	1.72	0	3.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	2.25	0.12	1.92	0	7.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.25	0.02	0.05	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.22	0.08	0.18	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.4	5.12	0.1	1.98	0	9.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.59	18.33	0	5.52	0	35.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.58	0.75	0.17	1.96	0.15	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	634.6	713.9	66.9	482.3	95.3	1993.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2678	2988.2	282.5	2031.2	400	8380	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	33.5	0.5	18.8	5.9	87.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	34	0.5	14.6	4	67.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	8.7	0	2.2	2.4	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	14	0	5.9	0	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	7	0.1	5.5	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	136.1	0	18.1	0	292.4	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.14	72.02	16.33	69.14	8.77	265.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.47	11.44	13.09	4.69	8.77	54.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	7.25	2.7	0.68	0	13.16	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	NAN	1225.36	644.49	2.7	788.89	97.2	2758.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	799.17	180.9	176.06	0	1744.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	82.08	5.4	39.01	162	595.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	419.04	12.15	91.86	0	883.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	63.88	4.05	18.78	0	137.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	2.77	0.4	0.78	0	6.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	27.2	10.35	86.7	0	163.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.96	0	2.16	0	4.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	5.05	0.51	3.57	0	12.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.2	0.04	0.03	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.44	0.03	0.1	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	12.77	0.21	3.59	0	18.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	5.63	6.2	4.85	0	40.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	1.79	0	2.19	0.27	6.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689.2	690.9	41.5	452.1	116.8	1990.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2908.2	2900.2	175.4	1906.9	491.7	8382.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31	35.3	0.3	15.4	6.5	88.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	27	0.3	11.3	3.7	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	7.2	0	2.6	1.6	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	10.3	0	3.6	0.4	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.3	0	3.8	1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.7	0	105.7	0	214.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.5	78.92	10.08	72.16	14.34	286.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.15	20.01	9.72	5.96	0.88	52.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	4.8	1.71	0.5	0.13	12.01	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	61.66
Sód [mg]	10%	NAN	1292.59	174.97	0	808.58	959.67	3235.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	505.92	719.28	0	156.08	33.75	1415.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	282.61	205.55	0	39.97	155.38	683.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.87	416.55	0	73.77	6.21	838.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.17	58.33	0	9.75	2.16	159.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	3.01	0	1.05	0.05	5.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	65.7	0	7.36	1.79	80.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.79	0	1.52	0.33	3.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.15	3.87	0	2.22	0.52	8.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.2	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.71	0	0.17	0	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	3.44	0	0.32	0.04	6.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	11.88	0	4.41	1.07	20.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.59	0.48	0	2.24	2.66	8.08	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	747.7	757.5	22.3	361.4	113.6	2002.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151	3167.2	94.4	1521.6	480.1	8414.6	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	39.8	0.2	17.5	7.7	102.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	38.6	0	11	2.1	71.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	9.8	0	2.8	0.5	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	16.3	0	3.5	0.5	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	8.5	0	4.1	1.1	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.1	0	56.2	0.5	280.2	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.66	66.63	5.54	48.58	15.97	244.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	11.58	4.55	4.12	2.56	37.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.94	0.94	1.4	0.54	15.21	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.7
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	NAN	2759.14	384.91	0.49	556.39	161.28	3862.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1035.79	93.55	309.18	94.77	2131.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	590.77	140.19	14.85	51.1	29.42	826.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	318.36	8.91	138.04	73.17	944.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	104.45	8.41	21.95	5.4	226.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	5.08	0.14	1.2	0.21	9.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	90.74	12.7	21.39	32.4	167.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.56	0	1.79	0.34	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	4.91	0.07	1.95	1.1	10.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.54	0.04	0.07	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.51	0.01	0.18	0.15	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	3.19	0.09	3.23	0.45	8.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	41.33	7.62	4.67	19.43	78.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.66	1.06	0	1.54	0.44	9.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	677.2	736.2	61.5	427.1	118.1	2020.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2856.9	3082.6	260.5	1798.9	497.5	8496.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.7	28.9	0.9	17.4	6.6	80.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	34	0.3	11.8	3.7	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	10.1	0	1.7	1.6	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	14.3	0	4.4	0.5	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	5.6	0	4.7	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	333.1	0	0	0	344.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.91	82.14	14.31	64.33	14.67	283.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.92	11.26	14.13	4.51	1.23	58.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.62	7.46	1.26	3.11	0.32	14.78	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	NAN	881.21	221.11	0	767.16	961.56	2831.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.83	1480.49	0	198.67	76.14	2287.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.76	199.36	0	16.25	153.76	706.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.91	441.49	0	18.73	5.67	816.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.92	97.77	0	9.87	2.16	158.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.5	5.16	0	0.55	0.13	7.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.58	231.97	0	10.03	5.17	374.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	2.12	0	1.01	0.33	4.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	3.99	0	2.95	0.74	11.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.84	0	0.03	0.01	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.26	5.34	0	0.58	0.25	7.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.55	27.91	0	6.01	3.1	59.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.44	0.61	0	2.13	2.67	7.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.4	631.6	105	461.4	95.3	1985.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2920.1	2649.7	445.2	1942.1	400	8357.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	40.2	1	20.6	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	22	0.3	13.3	4	56	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	4.9	0.1	2.7	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	8.2	0	2.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.7	0	3.5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.1	0	76.1	0	158.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.54	75	25.38	67.28	8.77	285.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	16.34	20.73	6.92	8.77	67.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	14.08	1.83	5.01	0	25.98	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.91
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.19
Sód [mg]	10%	NAN	1382.14	407.47	1.08	1126.83	97.2	3014.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1354.22	426.6	704.93	0	3041.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	128.42	6.48	57.65	162	634.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	390.98	21.6	145.42	0	898.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	98.1	35.64	46.48	0	259.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.89	0.43	1.88	0	7.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	37.01	8.1	55.06	0	110	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.37	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	3.53	0.22	2.72	0	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.26	0.03	0.12	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.36	0.1	0.25	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	14.07	0.51	2.15	0	19.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	22.2	4.85	32.15	0	65.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.83	1.13	0	3.13	0.27	7.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	755.8	650.3	98.5	402.1	133.6	2040.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3182.1	2731.6	417.2	1696.2	559.5	8586.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	38.2	2.3	16.5	14.8	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	21.6	1.1	9.8	6.7	62	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	3.6	0.3	2.4	4	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	10.1	0.4	1.4	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	5.6	0.1	3.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	89.1	35.2	0	0	449.6	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.75	81	20.06	62.14	3.37	273.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	18.05	10.34	4	3.37	50.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10.85	0.71	0.67	0	16.43	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.68
Sód [mg]	10%	NAN	971.46	273.36	43.27	1090.71	378	2756.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1859.58	56.73	102.73	0	2733.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	131.28	7.43	11.44	0	478.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	497.72	28.71	14.59	0	1123.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	117.83	2.88	6.58	0	224.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.54	0.39	0.36	0	8.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	45.08	22.98	34.2	0	305.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.16	1.01	0	4.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.54	0.17	2.11	0	10.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.36	0.02	0.01	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.44	0.06	0.04	0	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	16.9	0.13	0.45	0	18.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	27.05	1.12	20.52	0	54.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.75	0.12	3.02	1.05	6.89	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8442.8	0
Białko [g]	10%	NAN	92.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	281.6	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	273.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.24	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2977.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	2285.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	910.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	197.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	185.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.44	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż.) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IZZ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%,</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. P# zupa jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi 70.00g</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IZZ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 125.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 70.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 70.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 175.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. P# pasta jajeczna z warzywami 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa kalafiorowa - krem 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. Mus kubaś 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%).]</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 70.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 70.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 40.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 25.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 125.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 50.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 70.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 65.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 25.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 25.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 100.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 70.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	385.7	310.9	59.3	260.4	49.9	1066.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1618.3	1306.7	251.2	1090.6	208.3	4475.2	0
Białko [g]	10%	NAN	14	18.2	2	10.2	3.6	48.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	9.9	0.8	12.8	3.1	42.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	2.7	0.2	2.2	2.1	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	2.5	0.3	2.7	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0.1	3.5	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.7	7.5	29.3	55.8	0	136.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.96	39.47	10.92	26.29	1.8	128.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.47	7.78	6.87	1.43	1.8	27.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.13	4.68	0.11	0.55	0	9.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	35.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	45
Sód [mg]	10%	NAN	513.67	113.78	31.59	279.1	18	956.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	563.62	724.97	18.32	167.39	0	1474.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	169.04	45.98	4.9	21.05	0	240.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	252.44	137.85	21.64	71.04	0	482.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.92	52.39	2.01	14.95	0	126.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.08	1.9	0.25	0.89	0	5.13	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	13.99	15.6	18.48	5.01	0	53.1	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.26	0.14	0.13	1.48	0	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.26	1.2	0.06	1.7	0	6.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.21	0.01	0.04	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.15	0.04	0.1	0	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.55	2.62	0.05	1.35	0	5.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.39	9.36	0	3	0	20.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.42	0.31	0.08	0.77	0.05	2.39	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	295.2	361	44.6	273.1	31.7	1005.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1244.7	1516.7	188.3	1146.4	133.3	4229.6	0
Białko [g]	10%	NAN	19.1	17.6	0.3	10.7	1.9	49.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.4	12.4	0.3	11.2	1.3	32.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	4.5	0	1.7	0.8	9.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.1	0	4.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2	0	4.7	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.9	72.2	0	12.7	0	90.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.86	46.79	10.89	32.5	2.92	131.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.69	9.27	8.73	2.08	2.92	31.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.65	4.13	1.8	0.48	0	8.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.94
Sód [mg]	10%	NAN	508.19	191.46	1.8	338.49	32.4	1072.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	318.72	561.94	120.6	122.5	0	1123.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.78	117.63	3.6	26.37	54	382.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	259.23	248.11	8.1	61.66	0	577.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.07	43.47	2.7	12.72	0	92.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.71	0.27	0.59	0	3.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.86	6.3	6.9	60.98	0	77.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.34	0	1.81	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.85	1.59	0.34	2.99	0	6.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.13	0.02	0.02	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.27	0.02	0.07	0	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.73	5.44	0.14	2.55	0	8.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.71	3.78	4.13	3.57	0	13.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.41	0.53	0	0.94	0.09	2.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	303.5	360.8	41.5	205.4	108.4	1019.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1277.7	1520.1	175.4	863.4	457.9	4294.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13.3	19.8	0.3	6.5	6.1	46.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9	9.5	0.3	7.7	2	28.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	3.6	0	1.7	0.4	9.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.6	0	2.5	0.5	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.3	0	3.4	1	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	66.6	0	52.8	0.3	124.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.13	50.1	10.08	27.39	16.42	147.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.05	11.77	9.72	2.18	1.47	33.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	2.66	1.71	0.29	0.32	6.86	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.29
Sód [mg]	10%	NAN	456.1	104.84	0	270.1	140.57	971.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	281.64	393.92	0	90.66	93.42	859.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	127.54	122.07	0	22.74	19.71	292.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	154.02	234.72	0	39.59	48.87	477.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.95	32.8	0	9.38	3.78	71.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	1.8	0	0.61	0.17	3.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	43.25	0	2.21	5.17	56.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.47	0	1.26	0.34	3.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1	0	1.72	0.74	5.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.12	0	0.02	0.02	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.4	0	0.08	0.09	0.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	1.83	0	0.11	0.28	3.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	5.99	0	1.33	3.1	14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.26	0.29	0	0.75	0.39	2.42	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	305.3	313.5	46.5	224.4	103.2	993	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1283.9	1316.3	196.6	943.3	436	4176.3	0
Białko [g]	10%	NAN	13.4	20.3	0.5	9.7	5.3	49.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	10.9	0.2	8.1	2	31.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	1.9	0	2	0.4	7.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.6	0	2.5	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.9	0	3.6	1	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	97.6	0	28.5	0.2	131.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.83	35.79	11.25	28.61	16.02	133.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.2	8.04	10.35	3.18	1.25	30.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	4.72	1.53	1.1	0.27	10.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.5
Sód [mg]	10%	NAN	592.75	163.61	3.6	269.07	137.38	1166.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	596.29	0	284.65	80.46	1281.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	80.6	0	37.66	17	269.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	161.82	0	83.15	41.04	482.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	52.7	0	14.72	7.15	117.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.73	0	0.82	0.13	5.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	40.09	0	18.75	2.02	66.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.24	0	1.4	0.34	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	1.57	0	2.16	0.51	6.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.28	0	0.06	0.02	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.26	0	0.11	0.07	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	1.56	0	2.08	0.12	4.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	17.93	0	7.17	1.21	29.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.64	0.45	0.01	0.74	0.38	2.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	311.3	261.4	61.5	243.8	114.1	992.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1311.1	1100.5	260.5	1025.5	480.7	4178.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11.4	11.7	0.9	7.9	4.7	36.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	7	0.3	8.5	3.4	28.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	1.8	0	1.3	0.8	6.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	3	0	3.1	0.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	1	0	4	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	142.4	0	0	0	147.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.67	39.58	14.31	34.13	16.12	150.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.48	6.07	14.13	1.47	0.98	40.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.68	3.73	1.26	0.62	0.32	7.63	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.99
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.38
Sód [mg]	10%	NAN	343.09	103.59	0	240.6	241.2	928.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	291.09	749.66	0	118.65	76.14	1235.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	158.76	101.39	0	9.84	2.42	272.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	183.11	202.95	0	15.11	5.67	406.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.31	47.98	0	10.08	2.16	91.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.99	2.31	0	0.36	0.13	3.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	3.05	28.1	0	3.63	5.17	39.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.71	0	1.01	0.33	3.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.24	0.85	0	2.1	0.74	5.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.15	0	0.02	0.01	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.35	0	0.01	0.01	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	2	0	0.24	0.25	3.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.83	12.49	0	2.18	3.1	19.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.95	0.28	0	0.66	0.67	2.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	298.6	323.2	87.5	284.2	31.7	1025.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1259.1	1358.4	371	1196.3	133.3	4318.3	0
Białko [g]	10%	NAN	15.1	20.2	0.9	8.2	1.9	46.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	9	0.2	8.4	1.3	26.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	2	0.1	1.6	0.8	6.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.3	0	1.9	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.9	0	3.2	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.1	36.2	0	36.2	0	77.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.05	44.06	21.15	45.04	2.92	157.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.76	14.78	17.28	2.84	2.92	45.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	7.73	1.53	2.27	0	13.41	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.85
Sód [mg]	10%	NAN	537.32	143.54	0.9	408.5	32.4	1122.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	303.24	911.88	355.5	361.88	0	1932.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	149.14	83.22	5.4	27.16	54	318.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	208.02	196.28	18	68.23	0	490.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.97	56.23	29.7	22.48	0	136.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.06	3.18	0.36	0.94	0	5.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	23.38	6.75	14.57	0	50.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.2	0	1.18	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1.49	0.18	1.99	0	5.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.13	0.03	0.06	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.19	0.08	0.1	0	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.9	7.29	0.42	1.06	0	9.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	14.03	4.05	8.32	0	29.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.49	0.39	0	1.13	0.09	2.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	310.6	372.2	98.5	211.5	31.7	1024.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1305.5	1568.6	417.2	889.8	133.3	4314.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.4	22.2	2.3	8.9	1.9	49	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	8.3	1.1	7.3	1.3	29.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	1.8	0.3	1.7	0.8	8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	3.4	0.4	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	1.9	0.1	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	63.7	35.2	0	0	220.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.82	55.09	20.06	27.45	2.92	146.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.18	8.85	10.34	1.27	2.92	30.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.46	6.29	0.71	0.32	0	9.8	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	NAN	379.72	198.51	43.27	578.79	32.4	1232.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	355.88	1137.24	56.73	76.27	0	1626.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.55	75.85	7.43	6.31	54	299.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	267.38	310.86	28.71	5.68	0	612.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.59	73.33	2.88	3.61	0	130.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.18	2.24	0.39	0.28	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.8	28.88	22.98	5.17	0	59.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.42	0.16	1.01	0	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	1.7	0.17	1.72	0	5.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.22	0.02	0.01	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.28	0.06	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.73	9.52	0.13	0.25	0	10.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.68	17.32	1.12	3.1	0	23.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.05	0.55	0.12	1.6	0.09	3.08	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1018.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4283.9	0
Białko [g]	10%	NAN	46.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	142.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.34	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	1064.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	1361.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	296.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.66	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy</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. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznicze z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	623.1	519.1	118.7	264.9	149.8	1675.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2624.4	2181.4	502.4	1109.4	625	7042.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24	28.6	4	10.6	10.8	78.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	16.3	1.7	12.8	9.4	57.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	4.2	0.5	2.2	6.4	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	4.6	0.7	2.7	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	2.9	0.2	3.5	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	14.9	58.7	55.8	0	178.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.63	68.92	21.84	27.16	5.4	219.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.39	13.79	13.74	2.11	5.4	51.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.95	9.05	0.23	0.82	0	16.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	33.29
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	47.54
Sód [mg]	10%	NAN	755.14	201.27	63.18	279.91	54	1353.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	881.52	1287.41	36.65	234.89	0	2440.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	319.21	85.47	9.81	25.1	0	439.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	461.64	252.08	43.28	79.68	0	836.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	100.55	94.96	4.02	20.89	0	220.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.17	3.52	0.5	0.99	0	8.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	20.11	26.8	36.97	7.03	0	90.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.28	0.29	0.27	1.48	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	2.23	0.12	1.73	0	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.4	0.02	0.05	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.29	0.08	0.11	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.09	4.71	0.1	1.45	0	8.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	12.06	16.08	0	4.22	0	32.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0.55	0.17	0.77	0.15	3.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	528.6	596.1	89.2	323.8	95.3	1633.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2232.8	2501.8	376.7	1358.6	400	6870	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	25.1	0.7	13.8	5.9	75.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	22.3	0.7	13.7	4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	7.6	0	2	2.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.8	0	5.9	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.8	0.1	5.5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	94.8	0	18.1	0	125.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.66	77.78	21.78	36.57	8.77	224.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.92	16.63	17.46	3.28	8.77	62.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.18	3.6	0.87	0	14.85	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	NAN	927.01	312.83	3.6	385.78	97.2	1726.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	981.3	241.2	218.45	0	2014.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	217.53	7.2	37.39	162	759.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	386.17	16.2	91.32	0	892.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	71.86	5.4	18.78	0	152.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.81	0.54	0.86	0	5.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	12.85	13.8	90.07	0	122.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.54	0	2.16	0	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.13	0.68	3.79	0	9.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.23	0.05	0.04	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.45	0.04	0.1	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	6.94	0.28	3.79	0	12.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	8.27	6.87	0	26.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.57	0.86	0.01	1.07	0.27	4.31	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	599.7	477.8	41.5	367.9	117.1	1604.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2530.1	2012.4	175.4	1549.7	495.2	6763	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	28.4	0.3	13	7.9	77.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	13	0.3	10.8	2.1	40.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.1	0	2.5	0.5	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	3.2	0	3.6	0.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.6	0	3.7	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77.1	0	105.7	0.5	193.8	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.51	63.81	10.08	54.72	16.73	237.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	16.12	9.72	4.3	1.75	47.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.49	1.71	0.58	0.32	9.83	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.37
Sód [mg]	10%	NAN	839.98	147.83	0	512.57	144.27	1644.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	657.9	0	181.19	102.05	1482.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	164.51	0	41.59	28.35	502.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	335.53	0	79.17	70.47	784.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	52.81	0	17.31	4.59	119.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.68	0	1.08	0.18	5.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	52.94	0	4.43	5.17	74.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.68	0	1.52	0.34	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.38	0	1.97	0.74	6.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.18	0	0.05	0.02	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.56	0	0.17	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.26	0	0.22	0.3	5.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.81	0	2.66	3.1	24.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.41	0	1.42	0.4	4.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	605.6	547.4	46.5	268.1	116.4	1584.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2551.5	2297	196.6	1125.5	491.9	6662.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.1	28.2	0.5	14.4	7.9	79.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	19.7	0.2	10.5	2.1	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	3.2	0	2.7	0.4	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.9	0	3.5	0.5	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.4	0	4.1	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	142.3	0	56.2	0.5	209.4	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.21	69.1	11.25	29.56	16.49	215.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.22	14.35	10.35	3.65	1.66	44.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	NAN	1113.22	267.07	3.6	294.76	142.92	1821.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1075.6	0	391.53	93.42	2198.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	29.97	521.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	73.44	944.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	8.36	221.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.16	9.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.34	3.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.02	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0.13	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.15	8.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.74	0.01	0.81	0.39	4.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	565.3	514.7	61.5	326	114.1	1581.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2384.3	2166	260.5	1370.3	480.7	6661.9	0
Białko [g]	10%	NAN	23.6	23.4	0.9	12	4.7	64.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	14.3	0.3	11.6	3.4	43.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	3.6	0	1.6	0.8	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.1	0	4.8	0.5	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.2	0	4.8	1	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	284.8	0	0	0	296.6	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.41	76.85	14.31	43.77	16.12	238.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.45	10.53	14.13	2.65	0.98	53.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	7.67	1.26	1.25	0.32	12.76	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.11
Sód [mg]	10%	NAN	615.26	196.28	0	250.18	241.2	1302.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1517.89	0	237.16	76.14	2393	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	204.07	0	15.79	2.42	557.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	409.04	0	30.22	5.67	799.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	96.3	0	18.72	2.16	172.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	4.57	0	0.58	0.13	6.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	57.3	0	7.27	5.17	76.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.78	0	2.74	0.74	7.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.32	0	0.05	0.01	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.72	0	0.02	0.01	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.04	0	0.48	0.25	5.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	25.64	0	4.36	3.1	36.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.7	0.54	0	0.69	0.67	3.25	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	589.9	479.6	105	318.7	95.3	1588.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2492.9	2016.9	445.2	1338	400	6693.2	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	28	1	9.7	5.9	76	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	12.6	0.3	11.2	4	38.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	3.5	0.1	2	2.4	12	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.8	0	2.4	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.2	0	3.4	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	46.3	0	76.1	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.35	69.23	25.38	46.99	8.77	244.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.29	17.27	20.73	5.39	8.77	67.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.83	4.74	0	21.12	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.36
Sód [mg]	10%	NAN	1002.43	170.92	1.08	432.66	97.2	1704.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1175.61	426.6	752.18	0	2939.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	105.35	6.48	52.52	162	637.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	255.71	21.6	142.72	0	826.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	72.83	35.64	45.4	0	202.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	3.94	0.43	1.8	0	7.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	35.52	8.1	30.08	0	85.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.76	0.22	2.53	0	7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.19	0.03	0.13	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.26	0.1	0.21	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	8.74	0.51	2.2	0	12.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.31	4.85	17.17	0	50.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.78	0.47	0	1.2	0.27	4.26	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	607.9	494.4	98.5	240.1	95.3	1536.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2563.1	2082.2	417.2	1009.3	400	6471.9	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	29.8	2.3	11.3	5.9	73.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	11.1	1.1	8.9	4	40.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.3	2.1	2.4	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.3	0.4	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.5	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	80.6	35.2	0	0	242.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.2	74.24	20.06	28.9	8.77	228.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.39	13.71	10.34	2.1	8.77	58.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	10.83	0.71	0.64	0	16.42	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.39
Sód [mg]	10%	NAN	636.04	288.33	43.27	688.95	97.2	1753.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1545.09	56.73	152.41	0	2419.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	121.22	7.43	8.74	162	606.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	413.63	28.71	11.35	0	933.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	99.11	2.88	5.77	0	205.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.31	0.39	0.41	0	7.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	44.76	22.98	10.35	0	83.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.76	0.16	1.01	0	3.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.54	0.17	1.98	0	7.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.31	0.02	0.03	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.39	0.06	0.02	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	11.98	0.13	0.51	0	13.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	26.85	1.12	6.2	0	37.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.76	0.8	0.12	1.91	0.27	4.38	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1600.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6737.9	0
Białko [g]	10%	NAN	75	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	45.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	229.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.5	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	1615.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	2269.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	575.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	859.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	185.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	93.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.03	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 6. Surówka z marchwi 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# ser twarogowy chudy 50.00g 6. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.7	519.1	118.7	474.7	95.3	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3361.6	2181.4	502.4	1995.2	400	8440.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	28.6	4	26.3	5.9	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	16.3	1.7	17.3	4	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.2	0.5	3.1	2.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	4.6	0.7	3.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.9	0.2	3.7	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	58.7	84.6	0	227.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.35	68.92	21.84	53.64	8.77	279.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.92	13.79	13.74	3.96	8.77	58.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.05	0.23	0.96	0	17.02	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.22
Sód [mg]	10%	NAN	1101.7	201.27	63.18	525.39	97.2	1988.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1287.41	36.65	327.96	0	2655.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	85.47	9.81	74.85	162	668.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	252.08	43.28	218.87	0	1003.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	94.96	4.02	28.73	0	235.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.52	0.5	1.4	0	8.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.13	26.8	36.97	8.53	0	96.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.37	0.29	0.27	1.74	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.23	0.12	1.84	0	8.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0.02	0.08	0	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0.08	0.37	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.71	0.1	2.17	0	9.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	16.08	0	5.11	0	35.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.55	0.17	1.45	0.27	4.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	657.4	66.9	561.2	95.3	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	400	8546.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	4	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	8.77	297.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	8.77	58.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	97.2	2392.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.27	5.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.4	615.8	41.5	486.6	108.4	1970.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.8	2594	175.4	2053.4	457.9	8314.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	36.1	0.3	16.9	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	16.7	0.3	11.4	2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	6.6	0	2.6	0.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.94	82.47	10.08	79.15	16.42	305.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.1	20.35	9.72	4.53	1.47	52.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.98
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	179.49	0	715.97	140.57	2079.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	41.59	19.71	541.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.49	0	1.98	0.39	5.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	629.3	46.5	505.5	100.6	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2641.7	196.6	2133	424.8	8451.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	42.3	0.5	22.1	3.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.5	0.2	11.8	2.2	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	11.25	78.43	16.3	288.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	10.35	4.1	0.91	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	328.99	3.6	701.56	250.65	2601.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1241.92	0	391.53	67.5	2339.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	4.05	495.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	8.64	880.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	5.94	219.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.1	9.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.1	8.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.91	0.01	1.94	0.69	6.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2002	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8439.1	0
Białko [g]	10%	NAN	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	230.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	304.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.04	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2254.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	2463.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	618.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	938.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0

Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna częściowo rozdrobniona (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) (dzieci 12-36 m.ż.) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej</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. P# zupa jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385),</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6. Surówka z marchwi 70.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą maną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 125.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o kluski półfrancuskie 70.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 70.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 175.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta jajeczna z warzywami 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 70.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 70.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 40.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 25.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 125.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 50.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 70.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 65.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 25.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 25.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 100.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 70.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	385.7	310.9	59.3	260.4	49.9	1066.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1618.3	1306.7	251.2	1090.6	208.3	4475.2	0
Białko [g]	10%	NAN	14	18.2	2	10.2	3.6	48.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	9.9	0.8	12.8	3.1	42.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	2.7	0.2	2.2	2.1	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	2.5	0.3	2.7	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0.1	3.5	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.7	7.5	29.3	55.8	0	136.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.96	39.47	10.92	26.29	1.8	128.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.47	7.78	6.87	1.43	1.8	27.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.13	4.68	0.11	0.55	0	9.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	35.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	45
Sód [mg]	10%	NAN	513.67	113.78	31.59	279.1	18	956.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	563.62	724.97	18.32	167.39	0	1474.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	169.04	45.98	4.9	21.05	0	240.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	252.44	137.85	21.64	71.04	0	482.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.92	52.39	2.01	14.95	0	126.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.08	1.9	0.25	0.89	0	5.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.99	15.6	18.48	5.01	0	53.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.26	0.14	0.13	1.48	0	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.26	1.2	0.06	1.7	0	6.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.21	0.01	0.04	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.15	0.04	0.1	0	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.55	2.62	0.05	1.35	0	5.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.39	9.36	0	3	0	20.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.42	0.31	0.08	0.77	0.05	2.39	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	295.2	361	44.6	273.1	31.7	1005.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1244.7	1516.7	188.3	1146.4	133.3	4229.6	0
Białko [g]	10%	NAN	19.1	17.6	0.3	10.7	1.9	49.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.4	12.4	0.3	11.2	1.3	32.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	4.5	0	1.7	0.8	9.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.1	0	4.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2	0	4.7	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.9	72.2	0	12.7	0	90.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.86	46.79	10.89	32.5	2.92	131.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.69	9.27	8.73	2.08	2.92	31.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.65	4.13	1.8	0.48	0	8.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.94
Sód [mg]	10%	NAN	508.19	191.46	1.8	338.49	32.4	1072.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	318.72	561.94	120.6	122.5	0	1123.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.78	117.63	3.6	26.37	54	382.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	259.23	248.11	8.1	61.66	0	577.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.07	43.47	2.7	12.72	0	92.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.71	0.27	0.59	0	3.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.86	6.3	6.9	60.98	0	77.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.34	0	1.81	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.85	1.59	0.34	2.99	0	6.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.13	0.02	0.02	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.27	0.02	0.07	0	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.73	5.44	0.14	2.55	0	8.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.71	3.78	4.13	3.57	0	13.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.41	0.53	0	0.94	0.09	2.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	303.5	360.8	41.5	205.4	108.4	1019.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1277.7	1520.1	175.4	863.4	457.9	4294.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13.3	19.8	0.3	6.5	6.1	46.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9	9.5	0.3	7.7	2	28.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	3.6	0	1.7	0.4	9.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.6	0	2.5	0.5	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.3	0	3.4	1	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	66.6	0	52.8	0.3	124.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.13	50.1	10.08	27.39	16.42	147.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.05	11.77	9.72	2.18	1.47	33.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	2.66	1.71	0.29	0.32	6.86	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.29
Sód [mg]	10%	NAN	456.1	104.84	0	270.1	140.57	971.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	281.64	393.92	0	90.66	93.42	859.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	127.54	122.07	0	22.74	19.71	292.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	154.02	234.72	0	39.59	48.87	477.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.95	32.8	0	9.38	3.78	71.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	1.8	0	0.61	0.17	3.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	43.25	0	2.21	5.17	56.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.47	0	1.26	0.34	3.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1	0	1.72	0.74	5.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.12	0	0.02	0.02	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.4	0	0.08	0.09	0.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	1.83	0	0.11	0.28	3.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	5.99	0	1.33	3.1	14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.26	0.29	0	0.75	0.39	2.42	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	305.3	313.5	46.5	224.4	103.2	993	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1283.9	1316.3	196.6	943.3	436	4176.3	0
Białko [g]	10%	NAN	13.4	20.3	0.5	9.7	5.3	49.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	10.9	0.2	8.1	2	31.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	1.9	0	2	0.4	7.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.6	0	2.5	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.9	0	3.6	1	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	97.6	0	28.5	0.2	131.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.83	35.79	11.25	28.61	16.02	133.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.2	8.04	10.35	3.18	1.25	30.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	4.72	1.53	1.1	0.27	10.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.5
Sód [mg]	10%	NAN	592.75	163.61	3.6	269.07	137.38	1166.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	596.29	0	284.65	80.46	1281.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	80.6	0	37.66	17	269.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	161.82	0	83.15	41.04	482.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	52.7	0	14.72	7.15	117.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.73	0	0.82	0.13	5.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	40.09	0	18.75	2.02	66.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.24	0	1.4	0.34	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	1.57	0	2.16	0.51	6.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.28	0	0.06	0.02	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.26	0	0.11	0.07	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	1.56	0	2.08	0.12	4.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	17.93	0	7.17	1.21	29.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.64	0.45	0.01	0.74	0.38	2.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	311.3	261.4	61.5	243.8	114.1	992.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1311.1	1100.5	260.5	1025.5	480.7	4178.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11.4	11.7	0.9	7.9	4.7	36.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	7	0.3	8.5	3.4	28.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	1.8	0	1.3	0.8	6.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	3	0	3.1	0.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	1	0	4	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	142.4	0	0	0	147.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.67	39.58	14.31	34.13	16.12	150.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.48	6.07	14.13	1.47	0.98	40.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.68	3.73	1.26	0.62	0.32	7.63	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.99
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.38
Sód [mg]	10%	NAN	343.09	103.59	0	240.6	241.2	928.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	291.09	749.66	0	118.65	76.14	1235.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	158.76	101.39	0	9.84	2.42	272.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	183.11	202.95	0	15.11	5.67	406.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.31	47.98	0	10.08	2.16	91.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.99	2.31	0	0.36	0.13	3.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	3.05	28.1	0	3.63	5.17	39.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.71	0	1.01	0.33	3.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.24	0.85	0	2.1	0.74	5.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.15	0	0.02	0.01	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.35	0	0.01	0.01	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	2	0	0.24	0.25	3.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.83	12.49	0	2.18	3.1	19.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.95	0.28	0	0.66	0.67	2.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	298.6	323.2	87.5	284.2	31.7	1025.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1259.1	1358.4	371	1196.3	133.3	4318.3	0
Białko [g]	10%	NAN	15.1	20.2	0.9	8.2	1.9	46.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	9	0.2	8.4	1.3	26.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	2	0.1	1.6	0.8	6.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.3	0	1.9	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.9	0	3.2	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.1	36.2	0	36.2	0	77.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.05	44.06	21.15	45.04	2.92	157.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.76	14.78	17.28	2.84	2.92	45.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	7.73	1.53	2.27	0	13.41	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.85
Sód [mg]	10%	NAN	537.32	143.54	0.9	408.5	32.4	1122.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	303.24	911.88	355.5	361.88	0	1932.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	149.14	83.22	5.4	27.16	54	318.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	208.02	196.28	18	68.23	0	490.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.97	56.23	29.7	22.48	0	136.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.06	3.18	0.36	0.94	0	5.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	23.38	6.75	14.57	0	50.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.2	0	1.18	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1.49	0.18	1.99	0	5.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.13	0.03	0.06	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.19	0.08	0.1	0	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.9	7.29	0.42	1.06	0	9.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	14.03	4.05	8.32	0	29.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.49	0.39	0	1.13	0.09	2.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	310.6	372.2	98.5	211.5	31.7	1024.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1305.5	1568.6	417.2	889.8	133.3	4314.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.4	22.2	2.3	8.9	1.9	49	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	8.3	1.1	7.3	1.3	29.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	1.8	0.3	1.7	0.8	8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	3.4	0.4	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	1.9	0.1	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	63.7	35.2	0	0	220.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.82	55.09	20.06	27.45	2.92	146.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.18	8.85	10.34	1.27	2.92	30.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.46	6.29	0.71	0.32	0	9.8	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	NAN	379.72	198.51	43.27	578.79	32.4	1232.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	355.88	1137.24	56.73	76.27	0	1626.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.55	75.85	7.43	6.31	54	299.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	267.38	310.86	28.71	5.68	0	612.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.59	73.33	2.88	3.61	0	130.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.18	2.24	0.39	0.28	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.8	28.88	22.98	5.17	0	59.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.42	0.16	1.01	0	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	1.7	0.17	1.72	0	5.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.22	0.02	0.01	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.28	0.06	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.73	9.52	0.13	0.25	0	10.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.68	17.32	1.12	3.1	0	23.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.05	0.55	0.12	1.6	0.09	3.08	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1018.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4283.9	0
Białko [g]	10%	NAN	46.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	142.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.34	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	1064.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	1361.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	296.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.57	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	57.72	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.66	0

Plan żywieniowy: P5. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dzieci 4-9 lat) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 50.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Ziemiaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 99%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] P# chleb pszenny kawior 60.00g

<p>jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. P#w filet żłocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa pomidorowa, zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Kasza kuskus ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30%</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P#o pulpety drobiowe gotowane 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 50.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 60.00g</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 40.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Jaja gotowane w koszulce 50.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# ser twarogowy chudy 25.00g 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o kurczak duszony z marchewką 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Chleb pszenny 60.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] P# chleb pszenny kawior 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	577.9	437.9	41.5	205.8	205.9	1469.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2435.6	1848.6	175.4	867.6	871.1	6198.4	0
Białko [g]	10%	NAN	22.5	28.7	0.3	11.6	8.5	71.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	7.2	0.3	5.5	3.4	31	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	1.4	0	1.2	1.7	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.9	0	1.5	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	1.9	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	29.8	58.1	0	0.7	0	88.7	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.09	67.97	10.08	27.49	35.17	232.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	12.46	9.72	2.75	6.12	46.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.14	7.23	1.71	0.54	0	14.62	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.94
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.14
Sód [mg]	10%	NAN	730.78	189.21	0	247.41	308.88	1476.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.83	1144.74	0	169.69	0	2074.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.63	70.25	0	46.54	108	526.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	433.89	386.26	0	103.69	0	923.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.42	96.96	0	16.57	0	206.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.86	3.35	0	0.43	0	6.65	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	16.09	19.23	0	4.05	0	39.37	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.18	0.28	0	1.02	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	1.51	0	1.51	0	6.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.33	0	0.04	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.35	0	0.18	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.75	7.17	0	0.27	0	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.65	7.53	0	2.42	0	19.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.02	0.52	0	0.68	0.85	3.69	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	528.6	482.6	89.2	248	174.2	1522.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2232.8	2026.9	376.7	1041.7	737.8	6416.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	20.7	0.7	9.1	6.5	67.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	16.4	0.7	9.6	2.1	39.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	4	0	1.5	0.9	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6	0	3.7	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.4	0.1	4.3	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	46.2	0	9	0	67.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.66	66.66	21.78	31.64	32.24	232	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.92	12.74	17.46	2.54	3.19	51.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	7.41	3.6	0.76	0	13.97	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.12
Sód [mg]	10%	NAN	927.01	229.79	3.6	310.56	276.48	1747.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	784.69	241.2	185.43	0	1785.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	83.93	7.2	23.07	54	503.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	246.17	16.2	51.33	0	712.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	54.93	5.4	12.28	0	129.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.14	0.54	0.64	0	4.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	11.11	13.8	50.21	0	81.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.35	0	1.58	0	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.83	0.68	2.89	0	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.16	0.05	0.03	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.22	0.04	0.06	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	6.54	0.28	2.15	0	10.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	6.67	8.27	6.54	0	25.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.57	0.63	0.01	0.86	0.76	4.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	599.7	477.8	41.5	367.9	117.1	1604.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2530.1	2012.4	175.4	1549.7	495.2	6763	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	28.4	0.3	13	7.9	77.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	13	0.3	10.8	2.1	40.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.1	0	2.5	0.5	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	3.2	0	3.6	0.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.6	0	3.7	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77.1	0	105.7	0.5	193.8	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.51	63.81	10.08	54.72	16.73	237.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	16.12	9.72	4.3	1.75	47.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.49	1.71	0.58	0.32	9.83	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.37
Sód [mg]	10%	NAN	839.98	147.83	0	512.57	144.27	1644.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	657.9	0	181.19	102.05	1482.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	164.51	0	41.59	28.35	502.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	335.53	0	79.17	70.47	784.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	52.81	0	17.31	4.59	119.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.68	0	1.08	0.18	5.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	52.94	0	4.43	5.17	74.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.68	0	1.52	0.34	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.38	0	1.97	0.74	6.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.18	0	0.05	0.02	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.56	0	0.17	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.26	0	0.22	0.3	5.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.81	0	2.66	3.1	24.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.41	0	1.42	0.4	4.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	574.4	457.5	46.5	224.4	116.4	1419.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2421.6	1923.9	196.6	943.3	491.9	5977.6	0
Białko [g]	10%	NAN	25.2	27	0.5	9.7	7.9	70.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	12.6	0.2	8.1	2.1	37.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.6	0	2	0.4	9.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.9	0	2.5	0.5	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.3	0	3.6	1	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.6	0	28.5	0.5	181.1	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.76	63.56	11.25	28.61	16.49	208.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.13	13.63	10.35	3.18	1.66	42.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.45	1.53	1.1	0.27	16.69	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.62
Sód [mg]	10%	NAN	969.22	254.84	3.6	269.07	142.92	1639.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1025.75	0	284.65	93.42	2041.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	138.42	0	37.66	29.97	490.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	307.6	0	83.15	73.44	870.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	101.59	0	14.72	8.36	210.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.05	0	0.82	0.16	8.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	78.86	0	18.75	2.02	111.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.4	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.84	0	2.16	0.51	7.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.55	0	0.06	0.02	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.51	0	0.11	0.13	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.08	0	2.08	0.15	6.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	35.08	0	7.17	1.21	50.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.7	0.01	0.74	0.39	4.09	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	536.6	471.4	61.5	297.3	114.1	1481.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2266.2	1987.8	260.5	1252.2	480.7	6247.5	0
Białko [g]	10%	NAN	23.6	18.5	0.9	11.9	4.7	59.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.7	10.3	0.3	8.5	3.4	33.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	2.2	0	0.9	0.8	7.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	4.5	0	3.8	0.5	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	1.8	0	2.8	1	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	156.1	0	0	0	167.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.36	78.71	14.31	43.72	16.12	240.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.41	7.8	14.13	2.61	0.98	50.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	5.51	1.26	1.25	0.32	10.6	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.31
Sód [mg]	10%	NAN	597.26	119.15	0	232.18	241.2	1189.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	781.06	0	237.16	76.14	1656.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	138.01	0	15.79	2.42	491.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	220.13	0	30.22	5.67	610.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	54.36	0	18.72	2.16	130.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	3.01	0	0.58	0.13	5.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	40.2	0	7.27	5.17	58.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.42	0.82	0	0.33	0.33	1.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.73	1.53	0	1.76	0.74	5.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.18	0	0.05	0.01	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.41	0	0.02	0.01	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	2	0	0.48	0.25	3.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	15.38	0	4.36	3.1	26.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.65	0.33	0	0.64	0.67	2.97	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	567.9	479.6	105	262.7	171.3	1586.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2399.7	2016.9	445.2	1102.3	724.6	6688.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26.7	28	1	7.3	6.5	69.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	12.6	0.3	10.5	2.1	35.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	3.5	0.1	1.9	0.9	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.8	0	3.9	0.1	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.2	0	4.3	0.4	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	46.3	0	39	0	96.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.56	69.23	25.38	35.78	32.24	256.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.59	17.27	20.73	4.24	3.19	60.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.83	2.26	1.45	20.09	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.96
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	67.44
Sód [mg]	10%	NAN	993.21	170.92	1.08	284.06	277.02	1726.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	563.25	1175.61	426.6	395.81	73.98	2635.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.81	105.35	6.48	43.9	62.63	508.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.85	255.71	21.6	66.86	54	751.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.55	72.83	35.64	20.04	16.2	191.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.48	3.94	0.43	1.03	0.7	7.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	35.52	8.1	18.39	0	74.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.2	0	2.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.76	0.22	2.96	0.23	7.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.03	0.07	0.09	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.26	0.1	0.11	0.03	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.43	8.74	0.51	1.19	0.87	12.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.31	4.85	11.03	0	44.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.75	0.47	0	0.78	0.76	4.31	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	607.9	494.4	98.5	240.1	174.2	1615.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2563.1	2082.2	417.2	1009.3	737.8	6809.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	29.8	2.3	11.3	6.5	74.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	11.1	1.1	8.9	2.1	38.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.3	2.1	0.9	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.3	0.4	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.5	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	80.6	35.2	0	0	242.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.2	74.24	20.06	28.9	32.24	251.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.39	13.71	10.34	2.1	3.19	52.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	10.83	0.71	0.64	0	16.42	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.83
Sód [mg]	10%	NAN	636.04	288.33	43.27	688.95	276.48	1933.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1545.09	56.73	152.41	0	2419.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	121.22	7.43	8.74	54	498.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	413.63	28.71	11.35	0	933.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	99.11	2.88	5.77	0	205.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.31	0.39	0.41	0	7.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	44.76	22.98	10.35	0	83.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.76	0.16	1.01	0	3.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.54	0.17	1.98	0	7.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.31	0.02	0.03	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.39	0.06	0.02	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	11.98	0.13	0.51	0	13.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	26.85	1.12	6.2	0	37.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.76	0.8	0.12	1.91	0.76	4.83	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1528.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6443	0
Białko [g]	10%	NAN	70.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	36.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	237.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.6	0
% energii z białka	10%	18	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	65
Sód [mg]	10%	NAN	1622.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	2013.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	503.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	797.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.49	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	74.81	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	32.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.05	0

Plan żywieniowy: P5. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dzieci 10-18 lat) 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# ser twarogowy chudy 50.00g 6. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. P# chleb pszenny kawior 60.00g

<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IZZ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6. 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>cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Kasza kuskus ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30%</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 60.00g</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] P# chleb pszenny kawior 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.7	519.1	41.5	474.7	174.2	2007.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3361.6	2181.4	175.4	1995.2	737.8	8451.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	28.6	0.3	26.3	6.5	92.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	16.3	0.3	17.3	2.1	56.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.2	0	3.1	0.9	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	4.6	0	3.3	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.9	0	3.7	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.9	14.9	0	84.6	0	168.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.35	68.92	10.08	53.64	32.24	291.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.92	13.79	9.72	3.96	3.19	48.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.75	9.05	1.71	0.96	0	18.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.77
Sód [mg]	10%	NAN	1101.7	201.27	0	525.39	276.48	2104.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	1003.22	1287.41	0	327.96	0	2618.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.79	85.47	0	74.85	54	551.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.39	252.08	0	218.87	0	960.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.69	94.96	0	28.73	0	231.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.48	3.52	0	1.4	0	8.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.13	26.8	0	8.53	0	59.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.37	0.29	0	1.74	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.36	2.23	0	1.84	0	8.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.4	0	0.08	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0	0.37	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.43	4.71	0	2.17	0	9.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.48	16.08	0	5.11	0	35.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.55	0	1.45	0.76	5.26	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	602.2	66.9	561.2	174.2	2052	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2532.3	282.5	2366.1	737.8	8655.3	0
Białko [g]	10%	NAN	34	32.3	0.5	21.5	6.5	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	18.6	0.5	15	2.1	47.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	5	0	2.2	0.9	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.5	0	5.9	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.7	0.1	5.5	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.1	0	18.1	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	80.12	16.33	85.44	32.24	318.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	17.06	13.09	3.73	3.19	53.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	7.72	2.7	0.87	0	13.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	67.69
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	348.22	2.7	792.58	276.48	2550.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1052.76	180.9	218.45	0	2025.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	191.47	5.4	37.39	54	623.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	423.49	12.15	91.32	0	925.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	78.87	4.05	18.78	0	158.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.63	0.4	0.86	0	5.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	12.7	10.35	90.07	0	119.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.02	0.51	3.79	0	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.23	0.04	0.04	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.43	0.03	0.1	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.56	0.21	3.79	0	15.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.62	6.2	6.87	0	24.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.96	0	2.2	0.76	6.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.4	615.8	41.5	486.6	108.4	1970.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.8	2594	175.4	2053.4	457.9	8314.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	36.1	0.3	16.9	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	16.7	0.3	11.4	2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	6.6	0	2.6	0.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.94	82.47	10.08	79.15	16.42	305.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.1	20.35	9.72	4.53	1.47	52.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.98
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	179.49	0	715.97	140.57	2079.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	41.59	19.71	541.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.49	0	1.98	0.39	5.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	629.3	46.5	505.5	100.6	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2641.7	196.6	2133	424.8	8451.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	42.3	0.5	22.1	3.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.5	0.2	11.8	2.2	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	11.25	78.43	16.3	288.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	10.35	4.1	0.91	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	328.99	3.6	701.56	250.65	2601.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1241.92	0	391.53	67.5	2339.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	4.05	495.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	8.64	880.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	5.94	219.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.1	9.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.1	8.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.91	0.01	1.94	0.69	6.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	540	98.5	477.6	205.9	2048.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2279.6	417.2	2016.7	871.1	8651.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.5	2.3	19	8.5	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	8.7	1.1	10.1	3.4	39.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.4	0.3	2.4	1.7	12	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.7	0.4	1.4	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.7	0.1	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	35.2	0	0	280.5	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	80.44	20.06	77.77	35.17	334.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	12.51	10.34	2.55	6.12	55.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	9.2	0.71	0.64	0	14.8	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.91
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	343.68	43.27	1095.75	308.88	2631.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1160.1	56.73	152.41	0	2034.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	109.8	7.43	8.74	108	541.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	445.89	28.71	11.35	0	965.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	85.24	2.88	5.77	0	191.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.07	0.39	0.41	0	7.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	30.5	22.98	10.35	0	69.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.83	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	1.95	0.17	1.98	0	6.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.25	0.02	0.03	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.41	0.06	0.02	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	14.95	0.13	0.51	0	16.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	18.3	1.12	6.2	0	29.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.95	0.12	3.04	0.85	6.57	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2011.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8481.2	0
Białko [g]	10%	NAN	93.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	215.6	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	311.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.82	0
% energii z białka	10%	18	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	65
Sód [mg]	10%	NAN	2320.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	2343.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	570.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	910.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	191.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	90.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.8	0

Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci 4-9 lat) 1-7.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>

<p>bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku bez glutenu 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z buraczkami 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Rw płatki jaglane z mandarynką 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 61%, Mandarynki 30%, Płatki owsiane 9%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem,</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. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%,</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>bez glutenu, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 25.00g</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>	<p>Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IZZ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do</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. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>

<p>smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>4. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. R w brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. P# sos chrzanowy bez glutenu 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Skrobia ziemniaczana 5%</p> <p>7. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka ryżowa z szynką 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Ryż biały 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(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# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier ,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2%</p>	<p>1. R w jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt z płatkami jaglanymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 30%</p>	<p>1. Herbatka czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbatka czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże ,</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ</p>

<p>substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorcia - gluten usunięty w procesie produkcji]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku bez glutenu 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 150.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p>		<p>ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszet z ciecierzycy 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying</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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3%</p>	<p>1. P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1%</p> <p>2. Banan 150.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas</p>

<p>proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p>	<p>[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. Ryba zapiekana z serem 100.00g składniki: Dorsz mrożony 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy bez glutenu 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ;</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. P# zupa krem brokułowa bez glutenu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 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. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>7. Rw sos warzywny bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Skrobia ziemniaczana 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. P#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, 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. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 20.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

			trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	552.8	588.6	134.4	295.3	126.2	1697.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2324.6	2474.5	568.8	1233.1	527.5	7128.6	0
Białko [g]	10%	NAN	23.9	36.8	5.4	10.5	5.8	82.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	17	1.9	15	5.9	55.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	5.5	0.9	2.4	1.3	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	3.5	0.3	4.9	0.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	2.4	0	5.1	1	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	21.7	4.4	0.6	0	40.9	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	83.5	77.99	23.94	32.48	13.71	231.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.93	10.51	10.14	9.54	3.55	54.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.12	11.84	0.49	6.19	2.8	31.46	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	877.06	380.09	40.61	347.68	348.12	1993.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.94	1027.14	240.06	197.25	152.28	2258.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	367.59	114.62	107.41	79.61	4.85	674.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	411.47	425.56	91.27	93.65	11.34	1033.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	182.57	20.25	13.64	4.32	316.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.39	4.14	0.2	0.95	0.27	6.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.45	48.97	2.93	6.43	10.35	169.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.64	0	1.09	0.33	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	2.09	0.09	2.96	1	8.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.42	0.03	0.03	0.03	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.33	0.16	0.19	0.02	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.81	5.15	0.22	0.23	0.51	8.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	28.5	1.76	3.86	6.2	46.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.43	1.05	0.11	0.96	0.96	4.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	549.1	603	211.8	318.4	133.6	1816.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2304.1	2543.4	891.7	1327.9	559.5	7626.8	0
Białko [g]	10%	NAN	22.5	18.9	6.3	13.5	14.8	76.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	13.3	5.8	18	6.7	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.2	1.4	2.5	4	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.1	0.6	6.9	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	3.4	2.4	5.8	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	13.4	0	65.4	0	90	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.41	104.47	34.99	28.51	3.37	245.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.37	14.38	12.19	6.36	3.37	63.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.5	5.55	2.83	5.95	0	23.84	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.78
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	44.76
Sód [mg]	10%	NAN	689.42	378.45	32.8	342.1	378	1820.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.2	606.12	185.48	141.03	0	1646.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	333.64	57.85	14.31	33.77	0	439.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	416.77	96.41	72.24	79.52	0	664.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	87.53	42.13	32.07	10.24	0	171.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	2.06	0.61	0.94	0	5.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.47	13.88	6.9	35.32	0	206.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.26	0	1.33	0	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	2.53	2.11	3.94	0	11.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.1	0.12	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.11	0.04	0.2	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.11	2.55	0.68	0.49	0	4.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.28	8.33	4.13	21.19	0	69.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.91	1.05	0.09	0.95	1.05	4.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	611.6	677.6	91.6	306.6	108.5	1796.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2572	2847.9	386.3	1281.9	454.3	7542.6	0
Białko [g]	10%	NAN	20.8	29.8	3.5	7.3	5.5	67.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	23.5	2.2	14.4	4.7	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	7.8	1.2	2.3	1.7	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	8.5	0	1.5	0.5	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0.1	3.2	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	105.5	0	0	0	246.6	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.83	89.29	14.88	40.1	12.24	253.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.51	9.29	12.82	6.07	2.66	63.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.18	5.42	1.18	6.42	2.48	25.71	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.23
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	683.92	237.39	49.27	497.7	939.96	2408.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	684.24	932.75	178.2	155.2	76.14	2026.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	390.72	67.35	91.8	20.56	153.76	724.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	489.68	226.14	15.18	42.48	5.67	779.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	110.25	81.08	14.51	14.54	2.16	222.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.28	3.87	0.37	0.66	0.13	7.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.6	92.33	19.23	7.11	5.17	220.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.35	0	1.01	0.33	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	2.7	0.1	1.68	0.74	7.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.41	0.02	0.03	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.34	0.05	0.04	0.01	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.75	3.34	0.24	0.41	0.25	7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.95	55.4	11.54	4.27	3.1	78.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.89	0.65	0.13	1.38	2.61	6.02	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	518.6	740.6	187.9	270.2	83.2	1800.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2178.7	3105.5	794	1130.1	348.6	7557.1	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	29.9	6.4	6.2	2.5	67	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.8	32	3.1	12.1	3.1	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	8	1.3	1.8	0.5	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	13.1	0	3.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	7.6	0	4.2	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58	0	22.6	0	91	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.95	84.99	34.37	37.43	12.22	239.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.86	18.92	12.98	7.77	2.18	59.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.6	4	1.8	6.81	2.16	21.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	13.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	54.43
Sód [mg]	10%	NAN	750.16	810.33	48.24	358.13	246.6	2213.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	444.27	886.38	120.6	225.45	0	1676.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	264.34	196.13	79.2	21.41	0	561.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	260.74	297.32	8.1	39.81	0	605.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.39	94.38	2.7	11.75	0	144.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.95	3.92	0.27	0.73	0	5.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	13.79	6.9	40.63	0	161.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.84	0	1.11	0.33	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.98	4.9	0.34	3.17	0.49	10.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.62	0.02	0.04	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.29	0.02	0.08	0	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	6.62	0.14	0.87	0	8.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	8.27	4.13	24.38	0	42.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.08	2.25	0.13	0.99	0.68	5.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	611.7	531.7	187	336.8	100.6	1767.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2574	2227.4	791	1406.5	422.6	7421.7	0
Białko [g]	10%	NAN	23	28.3	3.9	8.8	6.5	70.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.6	2	17	3	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	5.6	1.1	2.1	0.5	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	9.3	0.4	6.5	0.5	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	5	0.1	5.8	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	54.1	3.3	0	0.5	72.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.04	57.91	39.51	40.68	12.87	248.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	37.87	10.13	32.76	8.24	3.5	92.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.59	8.54	2.55	7.15	2.48	30.34	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.13
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	54.55
Sód [mg]	10%	NAN	1252.15	889.15	34.31	343.21	141.03	2659.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.96	817.24	672.18	260.69	102.05	2384.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	509.73	79.5	92	28.65	28.35	738.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.57	365.42	98.81	25.44	70.47	853.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.84	143.62	55.79	14.23	4.59	261.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	3.15	0.68	0.84	0.18	5.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	131.95	39.77	11.45	11.42	5.17	199.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.91	0	1.01	0.34	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	3.3	0.39	3.82	0.74	10.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.31	0.07	0.05	0.02	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.32	0.24	0.06	0.13	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	4.49	0.73	0.65	0.3	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	25.17	9.37	6.84	6.85	3.1	51.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	2.46	0.09	0.95	0.39	6.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	547	765.9	210.2	258.1	95.3	1876.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2300.9	3213.5	888.9	1079.8	400	7883.3	0
Białko [g]	10%	NAN	22.5	33.5	6	10.7	5.9	79	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	29	2.6	11.5	4	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	8.6	1.4	2.5	2.4	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	13	0.4	1.4	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.5	0.1	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.4	52	5.4	0	0	72	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.37	98.06	42.03	30.52	8.77	264.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.43	22.57	17.16	6.47	8.77	76.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.12	10.86	3.02	5.71	0	29.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.77
Sód [mg]	10%	NAN	690.04	438.22	59.71	838.86	97.2	2124.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	659.22	1629.75	291.8	102.77	0	2683.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.87	330.82	144.88	12.41	162	1034.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.67	593.11	123.31	14.59	0	1185.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.84	169.79	22.44	6.94	0	296.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.43	7.07	0.46	0.4	0	9.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.45	61.74	6.07	34.2	0	202.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.52	0.01	1.01	0	2.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	2.83	0.4	2.11	0	7.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	1.1	0.05	0.01	0	1.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.88	0.21	0.04	0	1.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.84	7.32	0.2	0.45	0	10.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	37.04	3.64	20.52	0	67.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.91	1.21	0.16	2.33	0.27	5.31	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	667.7	695.7	74.7	237.8	89.1	1765.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2803.3	2928.5	315.6	995	373	7415.6	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	33.7	3.1	8.2	9.9	82.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.6	18.4	1.2	10.1	4.5	59	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	4.6	0.7	1.8	2.7	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	7.4	0.2	2.3	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	4	0	3.6	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	326.1	81.9	3.7	0.2	0	412	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.84	104.05	13.27	31.31	2.25	238.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.51	21.77	11.33	7.64	2.25	73.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.29	10.78	1.09	5.97	0	25.15	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.6
Sód [mg]	10%	NAN	537.66	385.79	35.1	556.68	252	1767.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	804.51	1835.91	263.25	232.37	0	3136.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.33	147.02	103.72	33.78	0	616.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.29	466.01	85.87	49.27	0	1018.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	65.77	117.54	20.92	11.13	0	215.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.94	3.62	0.31	0.56	0	7.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	299.42	42.24	17.62	14.1	0	373.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0.69	0	1.01	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.35	3.49	0.13	2.36	0	8.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.35	0.05	0.04	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0.43	0.15	0.09	0	1.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	14.9	0.24	0.62	0	16.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.08	25.34	10.57	8.46	0	53.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.49	1.07	0.09	1.54	0.7	4.41	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1788.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	7510.8	0
Białko [g]	10%	NAN	75	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	246.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	69.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	26.8	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2141.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2258.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	684.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	877.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	232.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.92	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	219	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	58.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.35	0

Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci 10-18 lat) 1-7.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>	

<p>10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorcia - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# o schab pieczony 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z buraczkami 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Rw płátky jaglane z mandarynką 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%, tłuszczu 61%, Mandarynki 30%, Płatki owsiane 9%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do</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. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki:</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 400.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Smietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta ryбно-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże ,</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. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włośzczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%,</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ</p>

<p>ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>7. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rv brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. P# sos chrzanowy bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Skrobia ziemniaczana 5%</p> <p>7. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka ryżowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpól 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Ryż biały 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) ,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. Rv jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt z płatkami jaglanymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika</p>

<p>siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P#w szynka z indyka 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku bez glutenu 160.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p>		<p>(psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Pasztet z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>, rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/półędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty</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,</p>	<p>1. P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% ,</p>

<p>bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. Ryba zapiekana z serem 160.00g składniki: Dorsz mrożony 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy bez glutenu 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>[składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1%</p> <p>2. Banan 150.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>bezglutenowy - pan multigrano 120.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
--	--	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa krem brokułowa bez glutenu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>			<p>seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>[składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>7. Rw sos warzywny bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 11%, Skrobia ziemniaczana 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.1	672.3	268.9	349.9	126.2	2093.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2841.5	2825.1	1137.6	1462.7	527.5	8794.7	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	46.4	10.9	11.5	5.8	108.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.7	20.7	3.9	16.3	5.9	67.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	7.2	1.9	2.6	1.3	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	3.6	0.6	4.9	0.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	2.4	0.1	5.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	22.4	8.8	0.6	0	46	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.92	81.32	47.88	43.28	13.71	281.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.82	10.97	20.28	11.43	3.55	69.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.28	12.77	0.99	8.35	2.8	37.22	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	NAN	2615.86	439.44	81.23	466.48	348.12	3951.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.94	1060.06	480.13	197.25	152.28	2531.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	670.26	117.06	214.82	79.61	4.85	1086.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	411.47	438.16	182.54	93.65	11.34	1137.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	184.25	40.5	13.64	4.32	337.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.39	4.25	0.41	0.95	0.27	7.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.45	56.43	5.86	6.43	10.35	179.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.76	0.01	1.09	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	2.23	0.19	2.96	1	8.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.42	0.07	0.03	0.03	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.37	0.33	0.19	0.02	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.81	5.52	0.44	0.23	0.51	9.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	32.98	3.52	3.86	6.2	52.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.26	1.22	0.22	1.29	0.96	9.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	625.8	779.2	317.8	373.1	133.6	2229.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2627	3287	1337.6	1557.5	559.5	9368.8	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	23.7	9.4	14.4	14.8	90.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.4	17	8.7	19.3	6.7	73.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	2.7	2.1	2.7	4	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	1	6.9	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.4	3.6	5.8	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	13.4	0	65.4	0	90.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86	136.19	52.49	39.31	3.37	317.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.96	17.18	18.29	8.25	3.37	77.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.66	7.12	4.24	8.11	0	31.15	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.49
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.13
Sód [mg]	10%	NAN	817.45	481.43	49.21	460.9	378	2187	0
Potas [mg]	10%	NAN	735.8	746.82	278.22	141.03	0	1901.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.24	68.7	21.47	33.77	0	479.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.77	115.12	108.36	79.52	0	773.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	89.56	51.87	48.1	10.24	0	199.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.08	2.37	0.92	0.94	0	6.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.47	17.43	10.35	35.32	0	213.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.26	0	1.33	0	2.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	3.35	3.16	3.94	0	13.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.12	0.18	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.14	0.06	0.2	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	2.96	1.02	0.49	0	5.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.28	10.46	6.2	21.19	0	74.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	1.33	0.13	1.28	1.05	5.46	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	715.6	935.3	183.3	425.1	108.5	2368.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3007	3923	772.6	1778.7	454.3	9935.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.2	47.4	7	10.4	5.5	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	39.2	4.5	19	4.7	90.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	11.9	2.5	2.9	1.7	26.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	15	0	1.5	0.5	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	7.8	0.2	3.2	1	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	184.7	0	0	0	452.7	151
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.85	101.18	29.76	57.53	12.24	308.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.4	9.6	25.65	8.42	2.66	80.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	6.01	2.36	9.02	2.48	32.23	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.53
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	50.31
Sód [mg]	10%	NAN	853.57	309.86	98.55	712.27	939.96	2914.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	732.39	1166	356.4	197.77	76.14	2528.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	407.82	73.2	183.6	23.63	153.76	842.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	563.03	262.71	30.37	57.78	5.67	919.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.75	96.19	29.02	18.79	2.16	260.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.09	4.61	0.74	0.8	0.13	9.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.6	94.28	38.47	8.31	5.17	242.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.26	0.39	0	1.01	0.33	4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.37	4.47	0.2	1.73	0.74	9.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.5	0.04	0.04	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.39	0.1	0.05	0.01	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.77	3.64	0.49	0.56	0.25	7.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.95	56.57	23.08	4.98	3.1	91.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.37	0.86	0.27	1.97	2.61	7.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	662.4	872.4	259.6	361.7	83.2	2239.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.3	3655.6	1096.8	1513.5	348.6	9396	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	36.8	9.4	8.6	2.5	90.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.6	39.9	4.5	15.2	3.1	86.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.8	10.2	1.9	2.2	0.5	23.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	16.2	0	4.5	0.4	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	9.5	0	4.6	1	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	70.6	0	32.4	0	113.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84	93.51	46.11	52.21	12.22	288.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22	19.56	15.11	10.22	2.18	69.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.76	4.3	1.8	9.36	2.16	26.39	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.24
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.15
Sód [mg]	10%	NAN	1120.96	1008.34	71.46	498.51	246.6	2945.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	444.27	985.04	120.6	259.87	0	1809.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	264.34	240.79	117	26.38	0	648.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	260.74	370.15	8.1	50.86	0	689.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.39	114.97	2.7	13.96	0	167.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.95	4.31	0.27	0.85	0	6.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	13.9	6.9	41.94	0	162.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.99	0	1.16	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.98	6.11	0.34	3.54	0.49	12.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.81	0.02	0.04	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.35	0.02	0.1	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	7.98	0.14	0.97	0	9.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	8.34	4.13	25.16	0	43.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	2.8	0.19	1.38	0.68	7.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700.7	673.6	242.6	427.9	100.6	2145.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2947.3	2820.9	1025.4	1789.3	422.6	9005.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	38.1	6.6	10.4	6.5	90.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	29.9	3.6	19.2	3	75.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	7.3	2.1	2.3	0.5	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	12.6	0.7	6.5	0.5	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	6.7	0.1	5.8	1	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	72.3	6.7	0	0.5	93.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.15	67.68	47.31	58.68	12.87	294.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	39.76	10.39	39.61	11.39	3.5	104.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	9.37	2.82	10.75	2.48	37.19	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.5
Sód [mg]	10%	NAN	2180.95	925.47	67.27	541.21	141.03	3855.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.96	885.91	811.12	260.69	102.05	2591.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	661.06	86.62	175.9	28.65	28.35	980.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	293.57	438.09	170.62	25.44	70.47	998.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.84	174.08	67.03	14.23	4.59	302.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	3.68	0.82	0.84	0.18	6.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	131.95	51.95	12.78	11.42	5.17	213.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1	0.01	1.01	0.34	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.41	0.51	3.82	0.74	11.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.38	0.11	0.05	0.02	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.36	0.35	0.06	0.13	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	4.75	0.83	0.65	0.3	7.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	25.17	9.8	7.61	6.85	3.1	52.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.05	2.57	0.18	1.5	0.39	9.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	628	905.2	210.2	367.5	95.3	2206.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2642.4	3791.9	888.9	1539.1	400	9262.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	41.2	6	12.7	5.9	94.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	39.3	2.6	14.2	4	76.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	11.7	1.4	2.8	2.4	23.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	18.1	0.4	1.4	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.7	0.1	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15	73.6	5.4	0	0	94.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.12	102.43	42.03	52.12	8.77	302.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.15	23.31	17.16	10.25	8.77	83.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.28	12.05	3.02	10.03	0	37.4	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.45
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.14
Sód [mg]	10%	NAN	819.91	509.38	59.71	1076.46	97.2	2562.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	685.14	1780.81	291.8	102.77	0	2860.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	410.79	342.38	144.88	12.41	162	1072.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	519.47	667.33	123.31	14.59	0	1324.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	99.27	181.51	22.44	6.94	0	310.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.48	7.58	0.46	0.4	0	9.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	100.45	63.67	6.07	34.2	0	204.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.77	0.01	1.01	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	3.42	0.4	2.11	0	8.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	1.35	0.05	0.01	0	1.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.97	0.21	0.04	0	1.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.9	9.26	0.2	0.45	0	12.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	38.2	3.64	20.52	0	68.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	1.41	0.16	2.99	0.27	6.4	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	722.3	782.5	149.5	320.2	133.6	2108.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3032.9	3293.7	631.2	1340.5	559.5	8858	0
Białko [g]	10%	NAN	28.2	35.4	6.2	11.5	14.8	96.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.9	20.8	2.5	13.2	6.7	69.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	4.9	1.5	2.2	4	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	8.7	0.5	3.2	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	4.8	0.1	4.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	326.1	82.2	7.5	0.4	0	416.3	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.64	119.21	26.54	42.86	3.37	290.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.4	22.84	22.66	10.21	3.37	91.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.45	11.99	2.18	8.15	0	31.8	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	47.31
Sód [mg]	10%	NAN	656.46	394.5	70.2	684.88	378	2184.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	804.51	2204.25	526.5	244.82	0	3780.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.33	158.36	207.44	50.73	0	748.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.29	517.92	171.74	74.77	0	1181.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	65.77	136.98	41.85	12.16	0	256.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.94	4.03	0.62	0.6	0	8.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	299.42	51.74	35.25	14.25	0	400.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0.69	0.01	1.02	0	4.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.35	3.98	0.26	2.67	0	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.42	0.11	0.05	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0.48	0.3	0.14	0	1.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	16.03	0.49	0.64	0	17.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.08	31.04	21.15	8.55	0	69.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.82	1.09	0.19	1.9	1.05	5.46	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2198.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9231.6	0
Białko [g]	10%	NAN	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	77	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	297.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	82.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.34	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2942.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	2572.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	836.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1003.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	262.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	230.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.35	0

Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, i dzieci do 36 m.ż.) 1-7.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 15%, tłuszczów: 35%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</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. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 175.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 100.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka</p>

<p>10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P#w polewka sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce.]</p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku bez glutenu 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z buraczkami 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane poprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E451, E451, E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p>
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Rw płatki jaglane z mandarynką 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%, tłuszczu 61%, Mandarynki 30%, Płatki owsiane 9%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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. P# zupa buraczkowa 170.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 150.00g składniki: Soczewica</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 25.00g</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</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. P# zupa jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki:</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany</p>

<p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g</p>	<p>mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Udko pieczone 50.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane 100.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. P# sos chrzanowy bez glutenu 50.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Skrobia ziemniaczana 5%</p> <p>7. Kasza jaglana ugotowana 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka ryżowa z szynką 50.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Ryż biały 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże ,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P#</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami jaglanymi 50.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i</p>

<p>ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# serek wiejski 30.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku bez glutenu 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 100.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p>		<p>słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ;</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. P# zupa ogórkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P#</p>	<p>1. P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ;</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier ,</p>

<p>vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 20.00g</p>	<p>Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. Ryba zapiekana z serem 70.00g składniki: Dorsz mrożony 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# sos pieczarkowy bez glutenu 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Skrobia ziemniaczana 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 60.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca:</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa bez glutenu 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% ,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Surówka z buraków gotowanych 70.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron ryżowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% Rw sos warzywny bez glutenu 70.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Skrobia ziemniaczana 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 20.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

			trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	288.8	333.6	89.6	177.3	102.8	992.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1210.9	1402.2	379.2	740.1	430.1	4162.7	0
Białko [g]	10%	NAN	11.2	19.8	3.6	4.5	3.6	43	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	9.7	1.3	9.1	4.4	35.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.1	0.6	1.6	0.9	9.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	2.1	0.2	2.5	0.5	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	1.4	0	3.7	1	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	11.6	2.9	0.1	0	19.4	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	39.09	45.21	15.96	21.33	13.37	134.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.84	7.33	6.76	5.21	3.49	32.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.55	7.37	0.33	4.3	2.8	20.37	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	35	-	-	-	-	-	-	31.9
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	NAN	536.41	265.51	27.07	239.43	240.12	1308.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	281.85	585.35	160.04	108.22	152.28	1287.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	129.27	68.78	71.6	33.97	4.85	308.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	138.14	233.39	60.84	36.42	11.34	480.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.94	97.38	13.5	8.32	4.32	156.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	2.33	0.13	0.56	0.27	4.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.88	34.39	1.95	5.23	10.35	150.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.43	0	1.03	0.33	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.34	0.06	2	1	6.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.22	0.02	0.02	0.03	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.21	0.11	0.08	0.02	0.62	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	3.04	0.14	0.14	0.51	4.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.32	20.05	1.17	3.14	6.2	35.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.49	0.73	0.07	0.66	0.66	3.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	309	344.6	44.6	282	44.5	1024.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1294.6	1454.9	188.3	1174.8	186.5	4299.4	0
Białko [g]	10%	NAN	12.5	9.6	0.3	12.8	4.9	40.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	6.7	0.3	17.1	2.2	39.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	1.1	0	2.4	1.3	8.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	3	0	6.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	1.7	0	5.8	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.3	6.5	0	65.4	0	76.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.31	62.57	10.89	21.31	1.12	134.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.84	8.42	8.73	5.1	1.12	36.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.35	2.76	1.8	4.51	0	14.43	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	35	-	-	-	-	-	-	32.56
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	48.76
Sód [mg]	10%	NAN	412.15	214.35	1.8	262.9	126	1017.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	315.54	300.5	120.6	141.03	0	877.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	138.5	30.55	3.6	33.77	0	206.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	183.66	47.63	8.1	79.52	0	318.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.19	21.62	2.7	10.24	0	67.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	1.09	0.27	0.94	0	3.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	131.84	6.89	6.9	35.32	0	180.96	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.13	0	1.33	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	1.26	0.34	3.94	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.05	0.02	0.03	0	0.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.28	0.05	0.02	0.2	0	0.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.69	1.25	0.14	0.49	0	2.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	25.1	4.13	4.13	21.19	0	54.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.14	0.59	0	0.73	0.35	2.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	337.3	328.6	61.1	191.9	108.5	1027.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1414.1	1380.4	257.5	802.6	454.3	4309.1	0
Białko [g]	10%	NAN	11.1	14.9	2.3	4.4	5.5	38.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	11.6	1.5	8.7	4.7	40	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	3.8	0.8	1.4	1.7	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	4.2	0	1	0.5	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	2.1	0	2.1	1	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.5	52.7	0	0	0	184.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	45.55	42.42	9.92	26.24	12.24	136.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.23	6.04	8.55	4.33	2.66	36.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.49	3.05	0.78	4.54	2.48	16.36	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	35	-	-	-	-	-	-	34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	50.67
Sód [mg]	10%	NAN	515.89	127.68	32.85	313.74	939.96	1930.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	302.37	518.96	118.8	112.63	76.14	1128.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.6	41.19	61.2	17.49	153.76	424.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	214.73	107.45	10.12	27.18	5.67	365.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.43	38.11	9.67	10.29	2.16	107.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.57	1.83	0.24	0.52	0.13	4.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	94.81	60.41	12.82	5.92	5.17	179.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	0.17	0	0.67	0.33	2.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	1.47	0.06	1.15	0.74	5.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.18	0.01	0.02	0.01	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.16	0.03	0.04	0.01	0.62	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	1.65	0.16	0.25	0.25	3.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.88	36.25	7.69	3.55	3.1	53.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.43	0.35	0.09	0.87	2.61	4.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	276.5	442.7	71.6	156.1	83.2	1030.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1162.1	1856.2	302.8	653.9	348.6	4323.8	0
Białko [g]	10%	NAN	11.7	17.6	3	3.6	2.5	38.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.6	19.3	1.3	5.7	3.1	38.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	4.6	0.6	0.8	0.5	9.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	7.8	0	1.4	0.4	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	4.8	0	1.5	1	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	32.1	0	9.7	0	46.5	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.2	50.76	11.74	24.88	12.22	139.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.32	12.34	2.12	5.72	2.18	32.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.64	2.61	0	4.85	2.16	14.27	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	35	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	NAN	441.52	472.03	23.22	232.17	246.6	1415.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	260.4	545.34	0	179.55	0	985.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	126.1	120.51	37.8	14.79	0	299.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	121.58	179.22	0	25.09	0	325.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	18.97	60.37	0	8.79	0	88.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	2.51	0	0.56	0	3.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	38.88	8.69	0	38.88	0	86.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.34	0.45	0	0.38	0.33	1.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.9	3.16	0	1.71	0.49	6.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.06	0.37	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.18	0.17	0	0.06	0	0.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.51	3.8	0	0.75	0	5.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.32	5.21	0	23.33	0	33.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.22	1.31	0.06	0.64	0.68	3.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	326.4	311.1	55.6	222	87.4	1002.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1369.3	1302	234.4	926.8	366.6	4199.4	0
Białko [g]	10%	NAN	11.7	17	2.6	5.2	3.9	40.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12	14.3	1.6	11.5	3	42.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	3.4	1	1.6	0.5	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	6.1	0.3	4	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	3.2	0	4.5	1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	33.2	3.3	0	0.2	41.5	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	45.53	30.85	7.79	26.72	12.4	123.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.86	6.8	6.84	5.61	3.08	39.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.59	4.72	0.26	5	2.48	18.08	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	35	-	-	-	-	-	-	35.74
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	NAN	1085.47	533.2	32.96	246.52	135.49	2033.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	248.46	417.9	138.93	186.59	89.1	1081	0
Wapń [mg]	10%	NAN	279.42	45.27	83.9	21.2	15.38	445.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	107	182.73	71.81	18.4	38.07	418.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	18.81	70.35	11.24	10.32	3.37	114.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	1.66	0.14	0.67	0.16	3.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.81	24.28	1.32	9.76	5.17	168.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.48	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	2.16	0.11	2.82	0.74	8.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.15	0.03	0.04	0.01	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.17	0.11	0.04	0.07	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	2.23	0.09	0.48	0.28	3.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.68	5.03	0.77	5.85	3.1	37.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	1.48	0.09	0.68	0.37	5.08	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	264	335.4	142.8	221.7	31.7	995.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1111	1405.7	604	926.8	133.3	4180.9	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	15.2	5.3	10.1	1.9	45.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	6.5	14	2.4	10.7	1.3	35	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	4.2	1.3	2.3	0.8	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	6.3	0.3	1.4	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	2	0	3.1	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	26	5.4	0	0	36.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.03	39.47	25.18	23.32	2.92	131.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.38	11.9	5.58	5.21	2.92	36.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.55	4.85	0.57	4.27	0	15.25	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	35	-	-	-	-	-	-	31.4
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	49.38
Sód [mg]	10%	NAN	503.47	218.16	57.37	759.66	32.4	1571.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	299.13	770.05	153.74	102.77	0	1325.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	146.55	163.06	130.84	12.41	54	506.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	181.34	259.77	105.76	14.59	0	561.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.56	69.59	13.08	6.94	0	124.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	2.81	0.1	0.4	0	4.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	38.88	30.6	0.9	34.2	0	104.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.35	0.26	0.01	1.01	0	1.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.95	1.38	0.04	2.11	0	4.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.45	0.03	0.01	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.38	0.17	0.04	0	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.07	3.32	0.1	0.45	0	4.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.32	18.36	0.54	20.52	0	44.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.39	0.6	0.15	2.11	0.09	3.92	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	373.7	352.2	49.8	181.6	44.5	1002	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1565.1	1482.8	210.4	758.8	186.5	4203.7	0
Białko [g]	10%	NAN	12.8	16.9	2	5.8	4.9	42.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	9.2	0.8	8.9	2.2	37.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	0.5	1.6	1.3	10.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.6	0.1	2.3	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	2	0	3.6	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.3	40.7	2.5	0.2	0	204.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.64	53.07	8.84	21.46	1.12	132.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.59	11.69	7.55	5.13	1.12	39.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.44	5.38	0.72	4.07	0	16.64	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z tłuszczu	10%	35	-	-	-	-	-	-	33.5
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	45.14
Sód [mg]	10%	NAN	409.4	197.45	23.4	356.25	126	1112.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	344.92	917.25	175.5	122.48	0	1560.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	132.13	74.39	69.14	27.3	0	302.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	177.14	232.32	57.24	37.39	0	504.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	26.64	59.29	13.95	6.81	0	106.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	1.87	0.2	0.37	0	4.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	197.1	21.11	11.75	7.12	0	237.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.75	0.34	0	1.01	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	1.74	0.08	2.07	0	5.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.07	0.17	0.03	0.02	0	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.21	0.1	0.07	0	0.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.31	7.45	0.16	0.32	0	8.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.97	12.66	7.05	4.27	0	29.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.13	0.54	0.06	0.98	0.35	2.78	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1010.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4239.8	0
Białko [g]	10%	NAN	41.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	38.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	133.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	36.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.49	0
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	35	-	33
% energii z węglowodanów	10%	50	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	1484.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	1178.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	356.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	158.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 1-7.04.2024 rok rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 15%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - papyrkarz 40.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>

<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			<p>seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki:</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>

<p>Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
---	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglanae], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane izz 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw dorsz duszony 100.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecieryczą 45.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>

<p>roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---------------------------	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska],</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

<p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	477.1	567.4	130.9	297.5	139.3	1612.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2007.4	2380.3	554.7	1248.9	584.9	6776.4	0
Białko [g]	10%	NAN	16	29.5	3.5	10.3	6	65.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	22	0.9	10.9	4.9	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.4	3.5	0.1	0.9	0.5	6.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	10.5	0	5.5	2.3	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.7	0	2.9	1.3	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62	0	0	0	62	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.89	66.24	27.4	41.44	18.71	229.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	10.49	6.23	3.03	2.03	37.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.94	7.21	0.9	3.86	2.27	21.21	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.16
Sód [mg]	10%	NAN	1021.84	725.76	2.18	665.48	494.15	2909.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	277.28	745.71	51.06	120.36	69.38	1263.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	30.31	38.76	6.57	19.65	3.67	98.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	144.77	276.59	6.48	16.74	8.46	453.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.03	51.5	3.97	9.99	3.77	116.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.74	1.53	0.18	0.51	0.16	4.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.03	10.68	1.9	5.89	32.43	61.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	4.12	0.13	2.19	1.45	10.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.15	0	0.02	0	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.2	0.01	0.04	0.03	0.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.61	11.58	0.03	0.22	0.4	12.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.61	6.41	1.14	3.53	19.46	37.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	2.01	0	1.84	1.37	7.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	516.5	587.1	89.2	294.4	195.6	1683.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2177.4	2467	376.7	1235.4	819	7075.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	37.5	0.7	11.2	12.1	77.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.7	11.1	9.5	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.3	3.1	0	1.3	0.7	6.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	7.5	0	5.4	5.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	4.4	0.1	2.7	2.8	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	63.4	26.4	157.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.76	74.73	21.78	39.47	15.72	238.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.7	8.5	17.46	3.91	1.16	50.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	11.64	3.6	4.28	0.91	24.81	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	NAN	934.35	214.52	3.6	684.08	31.84	1868.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1018.71	241.2	251.6	387.15	2031.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	104.62	7.2	28.94	12.52	174.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	389.59	16.2	64.69	167.97	655.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	87.76	5.4	14.96	32.21	150.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	3.34	0.54	1.06	0.68	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.23	46.05	13.8	51.86	4.7	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.3	0	0.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	3.91	0.68	2.84	1.98	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.24	0.05	0.04	0.05	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.35	0.04	0.15	0.09	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.11	0.28	0.79	2.83	17.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	27.63	8.27	31.12	2.82	73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.59	0.59	0.01	1.9	0.08	4.67	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	533.7	460.1	46.5	317.8	133.8	1492.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2249.5	1931.5	196.6	1334.7	561.5	6274	0
Białko [g]	10%	NAN	15.6	31	0.5	16	6.3	69.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	14.9	0.2	11.6	4.9	44.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.3	2.2	0	1.4	0.5	5.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.5	0	3.9	2.3	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	4.2	0	2.1	1.2	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.2	0	0	0	88.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92	55.87	11.25	39.07	16.79	214.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24	14.26	10.35	2.8	1.15	52.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.82	11.05	1.53	3.58	1.86	23.86	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1064.41	266.28	3.6	994.11	464.81	2793.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	283.79	1588.59	0	113.34	34.28	2020.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.39	116.27	0	13.07	4.21	149.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	23.2	249.71	0	11.5	6.3	290.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.87	82.32	0	7.38	2.96	115.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.67	3.38	0	0.48	0.05	4.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	38.75	127.81	0	8.15	1.83	176.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	4.14	0	1.75	0.87	8.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.09	0.32	0	0.03	0	0.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	5.51	0	0.31	0.04	6.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.25	76.68	0	4.89	1.1	105.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.95	0.73	0.01	2.76	1.29	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	549.3	539.8	22.3	310.7	135.8	1558.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2312.8	2265	94.4	1304.4	570	6546.9	0
Białko [g]	10%	NAN	16.1	29	0.2	15.4	5.5	66.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	19.1	0	11.4	4.9	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.5	5.3	0	1.7	0.4	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.7	0	5.4	2.3	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	2.7	0	2.8	1.3	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	41.5	0	110.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.01	68.34	5.54	38.36	18.46	222.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.42	15.74	4.55	2.82	2	52.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.36	10.91	0.94	4.04	2.27	25.53	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.98
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	NAN	964.96	710.85	0.49	692.36	454.55	2823.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	307.64	1149.45	93.55	231.27	69.38	1851.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	31.42	105.06	14.85	26.34	3.67	181.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.97	236.45	8.91	93.56	8.46	519.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.73	90.31	8.41	17.82	3.77	175.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.86	4.1	0.14	1	0.16	7.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.48	43.41	12.7	17.16	32.43	116.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.76	0	0.58	0	1.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	1.71	0.07	1.79	1.45	7.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.36	0.04	0.05	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.31	0.01	0.12	0.03	0.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	4.69	0.09	2.43	0.4	8.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.28	13.79	7.62	4.18	19.46	51.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.68	1.97	0	1.92	1.26	7.05	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	519.6	591.6	41.5	323.3	154.6	1630.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2186.5	2488.6	175.4	1354.7	648	6853.3	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	27.3	0.3	10.4	7.5	63.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	14.8	0.3	13.9	6.5	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	3.1	0	2.1	0.7	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.2	0	5.2	2.3	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.7	0	2.7	1.2	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.69	94.41	10.08	40.77	17.19	241.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	12.76	9.72	4.04	1.22	41.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.38	14.6	1.71	3.84	1.86	26.4	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.65
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.33
Sód [mg]	10%	NAN	856.68	265.18	0	741.6	443.21	2306.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	870.92	0	150.77	34.28	1250.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	108.16	0	15.78	4.21	154.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	280.01	0	16.59	6.3	390.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	111.92	0	9.33	2.96	136.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.2	0	0.42	0.05	4.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.63	12.41	0	7.53	1.83	59.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.02	0	2.21	0.87	8.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.39	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.19	0	0.02	0	0.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.17	0	0.36	0.04	6.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.44	0	4.51	1.1	35.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.37	0.73	0	2.06	1.23	5.76	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	542.3	464.9	105	343.4	94.9	1550.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2285.8	1955	445.2	1442.4	394.4	6523.1	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	25.4	1	18.7	0.5	63.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	12.8	0.3	12.1	6.8	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.5	2.1	0.1	1.7	6.2	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.2	0	3.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	2.7	0	2.1	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.7	0	0	0	41.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.08	66.75	25.38	41.58	7.96	232.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.23	16.29	20.73	3.93	0.67	64.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	9.57	1.83	3.74	0.54	21.12	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.65
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.29
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.06
Sód [mg]	10%	NAN	1193.47	279.43	1.08	1231.59	21.6	2727.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	248.69	1768.69	426.6	146.05	0	2590.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.93	105.38	6.48	11.07	0	139.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.04	373.91	21.6	14.2	0	430.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.06	110.92	35.64	8.28	0	176.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.56	2.78	0.43	0.49	0	4.26	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.15	175.88	8.1	37.63	0	229.77	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	2.87	0.22	2.26	0	6.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.33	0.03	0.02	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.07	0.33	0.1	0.04	0	0.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.31	12.57	0.51	0.66	0	14.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.89	37.25	4.85	22.57	0	69.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.31	0.77	0	3.42	0.06	6.81	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	516.8	531.6	153.3	276.9	204.5	1683.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2175	2238.2	639.9	1164	855.1	7072.4	0
Białko [g]	10%	NAN	17.7	35.3	1.7	13.1	4.4	72.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	14.7	8.7	8.8	11.5	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	2.2	1.8	1	0.9	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	7	4.2	3.9	4.7	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	3.8	2.2	2.1	2.4	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	75.1	16.2	0	0	218.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.92	67.47	17.35	38.09	20.81	221.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.28	8.07	9.76	3.09	1.6	35.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4	6.09	1.11	3.8	0	15.01	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	36.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.81
Sód [mg]	10%	NAN	856.21	131.74	83.21	913.56	232.55	2217.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	167.72	1012.15	67.51	106.05	0	1353.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	27.91	108.58	8.8	14.15	0	159.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	88.38	367.77	24.94	14.2	0	495.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	13.33	76.9	6.21	8.19	0	104.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.18	2.89	0.35	0.5	0	4.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.03	33.69	10.54	35.38	0	86.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.67	0.07	0	0	1.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	2.69	1.52	2.1	1.7	9.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.18	0.02	0.02	0	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.35	0.03	0.05	0	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.33	7.93	0.15	0.46	0	8.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	0.2	21.22	0	42.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.37	0.36	0.23	2.53	0.64	5.54	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1601.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6731.7	0
Białko [g]	10%	NAN	68.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	228.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	22.56	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2520.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	1765.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	151.32	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	462.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	139.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	121.74	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.3	0

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 1-7.04.2024 rok rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - paprykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>

<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			<p>seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczenia 50.00g składniki:</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczenia 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>

<p>Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglanae], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>

roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	agrest, truskawka]		okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]				

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska],</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

<p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	619.9	695.8	130.9	414	139.3	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2612.7	2922.3	554.7	1739.5	584.9	8414.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.9	40	3.5	14.3	6	85.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	24.9	0.9	14.2	4.9	59.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.7	3.8	0.1	1.2	0.5	7.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	12	0	7.2	2.3	26.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.5	0	3.8	1.3	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.5	0	0	0	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.36	81.44	27.4	59.18	18.71	290.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.53	10.68	6.23	4.4	2.03	39.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.94	7.26	0.9	4.33	2.27	21.72	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.73
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.41
Sód [mg]	10%	NAN	1461.04	748.13	2.18	817.54	494.15	3523.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	277.28	906.98	51.06	169.76	69.38	1474.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	30.31	41.65	6.57	24.61	3.67	106.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	144.77	374.48	6.48	21.43	8.46	555.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.03	65.06	3.97	12.6	3.77	132.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.74	1.73	0.18	0.62	0.16	4.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.03	11.03	1.9	6.99	32.43	63.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	4.69	0.13	2.86	1.45	11.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0	0.03	0	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.26	0.01	0.05	0.03	0.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.61	16.34	0.03	0.33	0.4	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.61	6.62	1.14	4.19	19.46	38.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.05	2.07	0	2.27	1.37	8.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	658.5	805.7	89.2	402.2	195.6	2151.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2779.3	3386.7	376.7	1688.7	819	9050.5	0
Białko [g]	10%	NAN	22.2	47.1	0.7	16.1	12.1	98.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	23	0.7	14.6	9.5	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	3.9	0	2	0.7	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.3	0	7	5.4	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.4	0.1	3.2	2.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	126.8	26.4	220.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.31	111.39	21.78	53.92	15.72	316.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.69	11.71	17.46	4.84	1.16	55.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	18.09	3.6	4.81	0.91	31.79	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.05
Sód [mg]	10%	NAN	1344.75	270.15	3.6	853.13	31.84	2503.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1178.75	241.2	357.18	387.15	2297.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	135.96	7.2	47.78	12.52	224.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	423.53	16.2	115.18	167.97	739.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	105.63	5.4	22.01	32.21	175.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	4.18	0.54	1.67	0.68	7.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.23	64.17	13.8	66.1	4.7	154.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.61	0	1.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	4.97	0.68	3.42	1.98	12.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.28	0.05	0.07	0.05	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.41	0.04	0.27	0.09	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.54	0.28	0.91	2.83	17.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	38.5	8.27	39.66	2.82	92.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.75	0.01	2.36	0.08	6.25	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.4	610.4	46.5	382.1	133.8	1849.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2854.8	2563	196.6	1607.5	561.5	7783.6	0
Białko [g]	10%	NAN	21.5	40.7	0.5	18.1	6.3	87.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	20.6	0.2	11.9	4.9	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	2.9	0	1.5	0.5	6.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.2	0	3.9	2.3	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.8	0	2.1	1.2	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	122.3	0	0	0	122.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.47	70.99	11.25	52.3	16.79	270.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.03	14.44	10.35	3.26	1.15	54.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.82	11.05	1.53	3.58	1.86	23.86	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1503.61	301.11	3.6	1134.51	464.81	3407.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	283.79	1682.14	0	113.34	34.28	2113.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.39	116.27	0	13.07	4.21	149.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	23.2	249.71	0	11.5	6.3	290.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.87	82.32	0	7.38	2.96	115.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.67	3.38	0	0.48	0.05	4.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	38.75	127.81	0	8.15	1.83	176.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	4.98	0	1.75	0.87	9.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.09	0.32	0	0.03	0	0.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	5.51	0	0.31	0.04	6.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.25	76.68	0	4.89	1.1	105.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.17	0.83	0.01	3.15	1.29	8.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692	580.8	22.3	440.5	135.8	1871.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2918.1	2438.2	94.4	1850.4	570	7871.4	0
Białko [g]	10%	NAN	22	30.8	0.2	24.6	5.5	83.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	19.4	0	15.4	4.9	55.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	5.4	0	2.8	0.4	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.7	0	6.9	2.3	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	2.7	0	3.5	1.3	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	83	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.48	76.78	5.54	53.02	18.46	273.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	28.45	16.1	4.55	3.99	2	55.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.36	12.15	0.94	4.7	2.27	27.43	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.67
Sód [mg]	10%	NAN	1404.16	711.5	0.49	871.3	454.55	3442.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	307.64	1149.48	93.55	391.58	69.38	2011.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	31.42	105.74	14.85	38	3.67	193.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.97	236.45	8.91	175.07	8.46	600.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.73	90.56	8.41	28.26	3.77	185.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.86	4.12	0.14	1.61	0.16	7.93	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	10.48	43.41	12.7	29.55	32.43	128.59	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0	0.76	0	1.16	0	1.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	1.71	0.07	2.06	1.45	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.36	0.04	0.09	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.31	0.01	0.21	0.03	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	4.69	0.09	4.77	0.4	10.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.28	13.79	7.62	5.49	19.46	52.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.9	1.97	0	2.42	1.26	8.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	648.2	672.7	41.5	456.1	154.6	1973.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2732	2832.1	175.4	1911.7	648	8299.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.9	34.2	0.3	14.5	7.5	78.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	15.2	0.3	19.7	6.5	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	3.2	0	3.4	0.7	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.3	0	6.3	2.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.9	0	3.4	1.2	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.15	107.54	10.08	57.13	17.19	297.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	12.89	9.72	5.79	1.22	44.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.38	16.09	1.71	4.28	1.86	28.34	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.35
Sód [mg]	10%	NAN	1137.48	268.37	0	959.07	443.21	2808.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	915.41	0	186.19	34.28	1330.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	114.47	0	20.36	4.21	165.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	322.76	0	20.63	6.3	437.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	131.05	0	11.3	2.96	157.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.45	0	0.49	0.05	5.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.63	12.41	0	7.97	1.83	59.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.11	0	2.67	0.87	9.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.47	0	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.2	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.93	0	0.41	0.04	7.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.44	0	4.78	1.1	35.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0.74	0	2.66	1.23	7.02	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684.3	604.2	105	407.6	94.9	1896.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2887.8	2541.4	445.2	1715.1	394.4	7984.2	0
Białko [g]	10%	NAN	24.2	35.7	1	20.8	0.5	82.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	16.8	0.3	12.5	6.8	50.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.9	0.1	1.7	6.2	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.9	0	3.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	3.7	0	2.1	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	0	0	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.63	82.9	25.38	54.81	7.96	288.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.22	17.15	20.73	4.39	0.67	67.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	10.98	1.83	3.74	0.54	22.52	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.18
Sód [mg]	10%	NAN	1603.87	313.71	1.08	1371.99	21.6	3312.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	248.69	2304.6	426.6	146.05	0	3125.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.93	114.86	6.48	11.07	0	149.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.04	510.5	21.6	14.2	0	567.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.06	145.26	35.64	8.28	0	211.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.56	3.48	0.43	0.49	0	4.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.15	188.61	8.1	37.63	0	242.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	3.62	0.22	2.26	0	7.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.43	0.03	0.02	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.07	0.43	0.1	0.04	0	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.31	18.03	0.51	0.66	0	19.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.89	44.88	4.85	22.57	0	77.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.45	0.87	0	3.81	0.06	8.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694.7	621.1	153.3	359	204.5	2032.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2925.9	2615.2	639.9	1512	855.1	8548.2	0
Białko [g]	10%	NAN	26.2	44.3	1.7	18.2	4.4	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	17.2	8.7	9.7	11.5	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	2.5	1.8	1.3	0.9	10	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	8.4	4.2	3.9	4.7	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.5	2.2	2.1	2.4	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	95.9	16.2	0	0	365.9	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.6	75.03	17.35	51.43	20.81	269.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	8.16	9.76	3.64	1.6	37.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4	6.09	1.11	3.8	0	15.01	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	49.03
Sód [mg]	10%	NAN	1187.86	151.61	83.21	1226.76	232.55	2882.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	215.87	1206.73	67.51	106.05	0	1596.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	45.01	109.43	8.8	14.15	0	177.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	161.73	468.43	24.94	14.2	0	669.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	17.83	91.7	6.21	8.19	0	123.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	3.1	0.35	0.5	0	5.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.03	36.86	10.54	35.38	0	89.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.22	0.67	0.07	0	0	1.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	3.16	1.52	2.1	1.7	10.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.19	0.02	0.02	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.41	0.03	0.05	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	9.9	0.15	0.46	0	10.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	0.2	21.22	0	42.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0.42	0.23	3.4	0.64	7.2	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1967.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8278.8	0
Białko [g]	10%	NAN	87.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	286.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	24.38	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3125.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	1992.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	166.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	551.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	157.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.68	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.81	0

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.ż. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 1-7.04.2024 rok DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 15%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - paprykarz 40.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z</p>

<p>30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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>mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	------------------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owśianym z cynamonem 150.00g składniki: p#bm Napój owśiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owśiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10%</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 175.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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>1. 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%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>

[składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

I śniadanie

1. **#bm owsianka z jabłkiem 150.00g** składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, **Płatki owsiane 13%**
2. **P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]
6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez

obiad

1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 175.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%
2. **Rw pulpety wieprzowe pieczone 70.00g** składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, **Bułki pszenne zwykłe 17%**, **Jaja kurze całe 7%**
3. #bm surówka z buraków gotowanych 100.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%
4. **Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%**
5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

podwieczorek

1. Mandarynki 55.00g

kolacja

1. **P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
4. **Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g** składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, **Seler korzeniowy 8%**, Pietruszka korzeń 8%, **Jaja kurze całe 8%**
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. Papryka czerwona 30.00g
4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, 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 **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]

<p>cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> #bm jaglanka na napój owsianym z cynamonem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglanae], Cynamon mielony 0% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze 	<ol style="list-style-type: none"> #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw dorsz duszony 70.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka z groszkiem gotowana 100.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 45.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (Sj)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ogórek 30.00g #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 15.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]

<p>słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>pietruska, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone 	<ol style="list-style-type: none"> #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 175.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki pieczone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% P#w filet złocisty/polędwica ani 25.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata 	<ol style="list-style-type: none"> P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

<p>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: seler i gorczycę.</p> <p>6. P#w filet złocisty/poleńdewica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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>1. P#d ciasto marchewkowe 25.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	314.2	331.5	87.2	215.7	109.7	1058.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1322.6	1392.1	369.8	905.7	461.9	4452.4	106
Białko [g]	10%	12	11.2	18.8	2.3	7.4	4.6	44.6	372
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.6	12.2	0.6	7.8	2.8	32.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.9	1.8	0.1	0.6	0.3	3.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.8	0	4	1.1	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	3.1	0	2.1	0.6	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	40.4	0	0	0	40.4	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	49.97	38.39	18.26	30.04	17.11	153.79	106
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	9.76	6.18	4.15	2.23	1.89	24.23	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	4.12	3.62	0.6	2.45	1.4	12.22	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	750	750.67	377.5	1.45	441.51	357.28	1928.42	257
Potas [mg]	10%	2400	155.18	437.42	34.04	85.03	69.11	780.81	32
Wapń [mg]	10%	500	18.67	22.2	4.38	14.27	3.59	63.13	13
Fosfor [mg]	10%	380	85.73	177.45	4.32	10.74	8.41	286.67	76
Magnez [mg]	10%	65	28.27	31.79	2.64	7.16	3.37	73.25	113
Żelazo [mg]	10%	3	1.06	0.91	0.12	0.38	0.16	2.65	88
Witamina A [μg]	25%	280	5.8	5.48	1.27	3.5	32.41	48.48	17
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.14	0	0	0	0.14	1
witamina E [mg]	30%	6	1.35	2.28	0.08	1.57	1.03	6.33	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.09	0.09	0	0.01	0	0.21	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.12	0.01	0.02	0.03	0.24	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.33	7.69	0.02	0.16	0.4	8.63	172
Witamina C [mg]	55%	30	3.48	3.29	0.76	2.1	19.45	29.09	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.08	1.04	0	1.22	0.99	4.82	285

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	336.9	402.8	44.6	209.8	97.8	1092	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1420.9	1693.3	188.3	880.3	409.5	4592.6	109
Białko [g]	10%	12	8.7	23.5	0.3	8.3	6	47.1	394
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.6	11.5	0.3	8	4.7	32.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.7	1.9	0	1	0.3	4.1	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.6	0	3.9	2.7	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	2.7	0	1.8	1.4	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	33.6	0	63.4	13.2	110.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	59.69	55.69	10.89	27.41	7.86	161.55	110
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	14.94	5.85	8.73	2.45	0.58	32.57	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.72	9.04	1.8	2.69	0.45	16.72	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	750	525.77	135.07	1.8	459.3	15.92	1137.88	151
Potas [mg]	10%	2400	97.9	589.37	120.6	178.74	193.57	1180.2	49
Wapń [mg]	10%	500	16.06	67.98	3.6	25.86	6.26	119.77	24
Fosfor [mg]	10%	380	10.9	211.76	8.1	57.61	83.98	372.36	98
Magnez [mg]	10%	65	7.62	52.81	2.7	11.86	16.1	91.11	140
Żelazo [mg]	10%	3	0.65	2.09	0.27	0.91	0.34	4.27	142
Witamina A [μg]	25%	280	2.84	32.08	6.9	33.05	2.35	77.24	27
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0.3	0	0.5	5
witamina E [mg]	30%	6	0.91	2.48	0.34	1.85	0.99	6.59	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.02	0.14	0.02	0.03	0.02	0.25	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.02	0.2	0.02	0.13	0.04	0.43	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.18	6.77	0.14	0.45	1.41	8.97	179
Witamina C [mg]	55%	30	1.7	19.25	4.13	19.83	1.41	46.34	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.46	0.37	0	1.27	0.04	2.84	168

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	311.7	353	46.5	233.2	107.6	1052.3	105								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1314.2	1481.1	196.6	977.7	453.4	4423.3	105								
Białko [g]	10%	12	9.2	24.4	0.5	10.2	5.4	49.9	417								
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.3	13.1	0.2	9.6	2.9	33.3	87								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.7	1.8	0	1	0.3	4.1	106								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	5.9	0	3.9	1.1	13.4	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	3.7	0	2	0.6	7.7	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.1	0	0	0	78.1	26								
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	53.69	36.95	11.25	27.97	15.44	145.31	100								
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	12.73	8.11	10.35	1.78	1.04	34.02	117								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	3.23	5.52	1.53	3.23	1	14.53	144								
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.41								
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.31								
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.28								
Sód [mg]	10%	750	641.59	173.64	3.6	668.49	367.54	1854.86	247								
Potas [mg]	10%	2400	142.04	887.91	0	57.18	34.01	1121.16	46								
Wapń [mg]	10%	500	9.94	59.8	0	8.61	4.13	82.5	17								
Fosfor [mg]	10%	380	11.62	124.86	0	5.83	6.25	148.57	40								
Magnez [mg]	10%	65	12.21	41.78	0	5.08	2.56	61.64	95								
Żelazo [mg]	10%	3	0.4	1.75	0	0.31	0.05	2.53	84								
Witamina A [μg]	25%	280	19.38	63.9	0	4.1	1.81	89.21	32								
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0	0	0.2	2								
witamina E [mg]	30%	6	1.23	2.9	0	1.57	0.45	6.17	103								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.01	0.15	0	0.01	0	0.19	50								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.16	0	0.01	0	0.23	59								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.33	2.75	0	0.15	0.04	3.3	66								
Witamina C [mg]	55%	30	11.63	38.34	0	2.46	1.09	53.52	179								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	1.875	1.78	0.48	0.01	1.85	1.02	4.63	275								

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	336.8	335.5	22.3	233	109.7	1037.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1419.1	1407.8	94.4	978.5	461.9	4362	104
Białko [g]	10%	12	8.8	18.3	0.2	12.9	4.6	44.9	376
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.2	11.9	0	8.4	2.8	31.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.8	3.5	0	1.4	0.3	6.1	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	4.7	0	3.8	1.1	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	1.5	0	1.9	0.6	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.1	0	41.5	0	85.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	58.86	41.65	5.54	27.74	17.11	150.92	104
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	19.69	8.97	4.55	2.37	1.89	37.49	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	4.23	6.13	0.94	2.89	1.4	15.61	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.35
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.81
Sód [mg]	10%	750	513.88	381.03	0.49	469.06	357.28	1721.75	231
Potas [mg]	10%	2400	208.91	600.38	93.55	230.91	69.11	1202.88	51
Wapń [mg]	10%	500	20.69	55.93	14.85	26.23	3.59	121.31	24
Fosfor [mg]	10%	380	91.94	134.82	8.91	93.5	8.41	337.59	88
Magnez [mg]	10%	65	30.3	48.01	8.41	17.28	3.37	107.39	166
Żelazo [mg]	10%	3	1.09	2.27	0.14	1	0.16	4.68	156
Witamina A [μg]	25%	280	8.73	24.42	12.7	17.14	32.41	95.43	35
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.45	0	0.58	0	1.04	11
witamina E [mg]	30%	6	1.46	0.89	0.07	1.23	1.03	4.7	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.22	0.04	0.05	0	0.44	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.05	0.18	0.01	0.12	0.03	0.4	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.48	2.58	0.09	2.43	0.4	6.01	121
Witamina C [mg]	55%	30	5.24	6.89	7.62	4.16	19.45	43.37	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.42	1.05	0	1.3	0.99	4.3	254

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	350.5	340.7	41.5	241	111.3	1085.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1474.5	1434.6	175.4	1009.6	468.5	4562.7	108
Białko [g]	10%	12	13	16.6	0.3	7.6	4.9	42.6	355
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11	7.6	0.3	10.9	3.4	33.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	1.7	1.6	0	1.8	0.4	5.7	148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.1	0	3.6	1.1	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	1.9	0	1.9	0.6	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	7.2	0	0	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	51.04	55.23	10.08	29.21	15.6	161.17	111
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.76	7.33	9.72	3.01	1.04	29.88	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.57	8.04	1.71	2.46	1	15.79	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.66
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	750	576.89	139.72	0	517.09	291.94	1525.65	204
Potas [mg]	10%	2400	121.3	457.76	0	95.47	34.01	708.55	29
Wapń [mg]	10%	500	23.66	58.88	0	12.43	4.13	99.12	20
Fosfor [mg]	10%	380	80.47	161.38	0	10.59	6.25	258.7	68
Magnez [mg]	10%	65	9.15	66.14	0	6.63	2.56	84.49	130
Żelazo [mg]	10%	3	1.09	1.79	0	0.32	0.05	3.27	109
Witamina A [μg]	25%	280	18.82	6.2	0	4.02	1.81	30.86	11
Witamina D [μg]	10%	10	0.61	0.14	0	0	0	0.75	7
witamina E [mg]	30%	6	1.45	1.55	0	1.5	0.45	4.98	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.02	0.23	0	0.01	0	0.29	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.1	0	0.01	0	0.33	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.35	2.96	0	0.21	0.04	3.57	71
Witamina C [mg]	55%	30	11.29	3.72	0	2.41	1.09	18.52	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.6	0.38	0	1.43	0.81	3.81	226

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	322.7	280.9	52.5	241	94.9	992.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1360.5	1182	222.6	1012.6	394.4	4172.3	98
Białko [g]	10%	12	11.4	16.6	0.5	13.6	0.5	42.8	358
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.7	7.6	0.1	8.6	6.8	31.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.9	1.3	0	1.2	6.2	9.8	255
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	2.5	0	2.3	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	1.6	0	1.2	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.2	0	0	0	29.2	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	53.27	38.89	12.69	28.26	7.96	141.08	96
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	12.38	9.26	10.36	2.34	0.67	35.03	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	3.03	5.15	0.91	2.16	0.54	11.8	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.39
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	750	770.92	158.18	0.54	808.81	21.6	1760.06	235
Potas [mg]	10%	2400	124.49	1040.76	213.3	73.2	0	1451.76	60
Wapń [mg]	10%	500	10.21	57.62	3.24	7.99	0	79.07	17
Fosfor [mg]	10%	380	10.54	234.26	10.8	7.12	0	262.73	70
Magnez [mg]	10%	65	11.8	66.81	17.82	5.18	0	101.62	156
Żelazo [mg]	10%	3	0.34	1.67	0.21	0.33	0	2.57	86
Witamina A [μg]	25%	280	4.08	91.5	4.05	18.82	0	118.46	42
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.95	1.64	0.11	1.27	0	3.98	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.01	0.19	0.01	0.01	0	0.24	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.03	0.2	0.05	0.02	0	0.3	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.15	8.29	0.25	0.33	0	9.03	181
Witamina C [mg]	55%	30	2.45	20.76	2.42	11.29	0	36.93	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.14	0.43	0	2.24	0.06	4.4	260

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	349.3	308	76.6	192.7	148.4	1075.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1469.7	1296.1	319.9	810.8	622.1	4518.7	108
Białko [g]	10%	12	12.9	21.5	0.8	10.1	3.4	49	408
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11	9.1	4.3	5.7	7	37.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	1.8	1.3	0.9	0.7	0.5	5.3	140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	2.1	2.3	2.8	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	2.4	1.1	1.2	1.4	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	45.8	8.1	0	0	180.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	50.68	36.68	8.67	26.19	17.78	140.01	96
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.34	5.36	4.88	1.88	1.14	21.62	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.38	3.54	0.55	2.18	0	8.67	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	35.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.17
Sód [mg]	10%	750	576.67	80.58	41.6	689.32	195.69	1583.88	212
Potas [mg]	10%	2400	108.95	630.67	33.75	53.18	0	826.57	34
Wapń [mg]	10%	500	24.31	67.86	4.4	9.04	0	105.63	22
Fosfor [mg]	10%	380	81.18	232.01	12.47	7.12	0	332.8	87
Magnez [mg]	10%	65	9.88	48.92	3.1	4.95	0	66.87	103
Żelazo [mg]	10%	3	1.06	1.79	0.17	0.32	0	3.36	113
Witamina A [μg]	25%	280	3.52	20.84	5.27	17.69	0	47.33	16
Witamina D [μg]	10%	10	0.61	0.33	0.03	0	0	0.98	9
witamina E [mg]	30%	6	1.16	1.71	0.76	1.19	1.02	5.86	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.02	0.1	0.01	0.01	0	0.15	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.19	0.21	0.01	0.02	0	0.45	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.17	4.83	0.07	0.23	0	5.32	108
Witamina C [mg]	55%	30	2.11	9.84	0.1	10.61	0	22.67	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.6	0.22	0.11	1.91	0.54	3.95	234

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1056.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	4440.6	105
Białko [g]	10%	12	45.8	383
Tłuszcz [g]	10%	38.67	33	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	5.6	146
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	150.55	103
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	30.69	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	13.62	136
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	750	1644.64	220
Potas [mg]	10%	2400	1038.85	43
Wapń [mg]	10%	500	95.79	20
Fosfor [mg]	10%	380	285.63	75
Magnez [mg]	10%	65	83.77	129
Żelazo [mg]	10%	3	3.33	111
Witamina A [μg]	25%	280	72.43	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.52	5
witamina E [mg]	30%	6	5.52	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.25	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.34	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	6.41	128
Witamina C [mg]	55%	30	35.78	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	4.11	243