

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#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# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g 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# 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</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. 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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane</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. 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 ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>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>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Soczewica</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: 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. 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>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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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, 2024-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 siodu 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. 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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udka 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. Rv brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</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 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>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%,</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. 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 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>6. 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%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej</p>	<p>1. Banan 100.00g 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%), 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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy 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>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszet z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>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, 2024-03-15

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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 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% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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#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% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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 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 15.00gWarzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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%Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 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 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 ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%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% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10%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	<ol style="list-style-type: none">Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%	<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%), lniany (11%), palmowy, 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%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#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">P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	8%, Masło ekstra 2%		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), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	709.8	631.5	46.5	471.6	135.8	1995.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2994.1	2648.8	196.6	1988.3	570.6	8398.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	41.4	0.5	17.4	6.8	100.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	23.8	0.2	12.6	5	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	6.9	0	2.3	1.2	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	6.5	0	4.4	0.5	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	3.4	0	4.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	99.2	0	0.5	0	110.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.62	68.27	11.25	72.59	16.14	277.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	12.64	10.35	6.77	2.12	46.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	10.75	1.53	1.05	0.64	19.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	2733.22	688.62	3.6	766.26	369.72	4561.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1538.9	0	178.17	152.28	2424.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	123.06	0	69.83	4.85	780.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	332.23	0	81.39	11.34	765.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	95.4	0	12.5	4.32	191.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.33	0	0.87	0.27	6.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	65.79	0	6.18	10.35	182.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.12	0	1.08	0.33	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.85	0	2.75	1	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.28	0	0.03	0.03	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.47	0	0.16	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	6.7	0	0.21	0.51	9.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	38.6	0	3.7	6.2	54.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	1.91	0.01	2.12	1.02	11.4	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.7	691.6	66.9	512.3	133.6	2064.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	2916.6	282.5	2156	559.5	8696.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	31.1	0.5	21.4	14.8	97.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	15.5	0.5	16.7	6.7	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.7	0	2.5	4	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.5	0	6.9	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.7	0.1	5.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	20.2	0	65.4	0	97.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	110.07	16.33	69.46	3.37	297.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	13.63	13.09	4.25	3.37	51.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	6.64	2.7	0.91	0	12.59	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.82
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	358.91	2.7	766.9	378	2646.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	798.57	180.9	141.03	0	1651.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	60.63	5.4	33.77	0	423.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	146.09	12.15	79.52	0	594.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	52.24	4.05	10.24	0	115.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	1.92	0.4	0.94	0	4.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	25.47	10.35	35.32	0	197.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.33	0	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.95	0.51	3.94	0	9.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.16	0.04	0.03	0	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.15	0.03	0.2	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	3.76	0.21	0.49	0	5.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	15.28	6.2	21.19	0	64.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.99	0	2.13	1.05	6.61	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	713.1	730	41.5	435.5	118.1	2038.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3012	3056.6	175.4	1829.5	497.5	8571.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	40.1	0.3	14.6	6.6	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	33.8	0.3	15.9	3.7	67	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	11.6	0	2.6	1.6	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.2	0	1.5	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.9	0	3.2	1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	155.7	0	0	0	166.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.49	69.6	10.08	59.71	14.67	276.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.69	8.8	9.72	3.98	1.23	50.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	7.04	1.71	2.9	0.32	17.08	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.97
Sód [mg]	10%	NAN	1474.03	195.47	0	787.62	961.56	3418.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	549.48	1213.64	0	177.1	76.14	2016.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.21	83.62	0	21.77	153.76	545.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	345.11	202.46	0	32.64	5.67	585.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.25	59.36	0	16.37	2.16	168.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.75	2.66	0	0.65	0.13	5.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	101.05	0	8.31	5.17	210.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.5	0	1.01	0.33	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	3.95	0	1.68	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.23	0	0.04	0.01	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.25	0	0.05	0.01	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.42	3.91	0	0.42	0.25	7.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	60.63	0	4.98	3.1	72.3	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.09	0.54	0	2.18	2.67	8.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	746.9	732	87.5	393.7	92.8	2053.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.2	3069.2	371	1657.3	391.8	8636.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35	32.2	0.9	12.2	3.6	84.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	31.4	0.2	11.9	2.1	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	7.9	0.1	1.9	0.5	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	14.6	0	4.5	0.4	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.2	0	4.6	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.7	0	32.4	0	101.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.62	82.91	21.15	60.31	14.65	287.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	20.09	17.28	5.45	0.75	60.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	5.7	1.53	2.16	0	13.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.44
Sód [mg]	10%	NAN	1269.82	779.58	0.9	570.51	268.2	2889.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1518.23	355.5	259.87	0	2731.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	201.29	5.4	26.38	0	521.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	298.98	18	50.86	0	773.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	85.85	29.7	13.96	0	216.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	4.21	0.36	0.85	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	32.69	6.75	41.94	0	181.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0	1.16	0.33	3.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3	0.18	3.54	0.49	9.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.6	0.03	0.04	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.35	0.08	0.1	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	8	0.42	0.97	0	10.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	19.61	4.05	25.16	0	54.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	2.16	0	1.58	0.74	7.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678.1	647.1	94.7	487.8	110.2	2018	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.7	2709.6	399.4	2052.8	465.7	8489.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.4	4.2	15.4	7.6	89.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	28.8	1.9	15.4	2.1	63.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.7	1.1	2	0.5	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	13.8	0.4	6.5	0.5	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	7.4	0.1	5.8	1	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.8	5.2	0	0.5	96.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	69.11	15.48	72.81	15.3	280.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	10.03	13.87	5.81	2.07	57.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	9.59	1.13	2.11	0.32	15.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.82
Sód [mg]	10%	NAN	2477.98	931.8	51.44	674.41	162.63	4298.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	864.01	231.15	260.69	102.05	1975.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	87.02	141.94	28.65	28.35	886.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	405.67	117.2	25.44	70.47	909.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	151.11	18.83	14.23	4.59	236.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.68	0.54	0.84	0.18	6.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.76	21.59	31.95	11.42	5.17	199.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.04	0.01	1.01	0.34	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	4.87	0.09	3.82	0.74	12.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.34	0.05	0.05	0.02	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.37	0.2	0.06	0.13	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.7	0.26	0.65	0.3	7.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	9.94	19.17	6.85	3.1	62.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.58	0.14	1.87	0.45	10.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	661.9	772.6	67.3	409.1	95.3	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2795.5	3230	284.8	1726.1	400	8436.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	35.5	0.7	17.4	5.9	88.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	38.8	0.2	10	4	65.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	12.8	0	2.4	2.4	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	17.5	0	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.1	0.1	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	106.8	0	0	0	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.3	75.02	16.84	62.65	8.77	274.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.65	25.48	11.58	4.05	8.77	65.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	9.94	2.45	0.67	0	18.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.49
Sód [mg]	10%	NAN	1102.69	380.43	2.34	1170.06	97.2	2752.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	581.25	1676.79	138.06	102.77	0	2498.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.1	350.75	14.04	12.41	162	845.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.05	511.8	17.55	14.59	0	949.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	82.15	109.45	9.36	6.94	0	207.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	5.09	0.35	0.4	0	7.57	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	65.37	5.16	34.2	0	204.56	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.83	0	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.54	0.36	2.11	0	8.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.82	0.01	0.01	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.77	0.04	0.04	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.56	7.15	0.09	0.45	0	10.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	39.22	3.1	20.52	0	68.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	1.05	0	3.25	0.27	6.88	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	768.2	576.5	151.7	416.5	133.6	2046.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3232.8	2426.9	634.8	1757.1	559.5	8611.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	36.9	2.8	17.1	14.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	14.1	8	10.3	6.7	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	4.2	4.9	2	4	23.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	4.7	2.2	3.2	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.7	0.2	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	81.1	56.7	0.4	0	463.5	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.83	81.08	17.12	64.19	3.37	272.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	20.72	8.59	5.9	3.37	53.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.78	11.25	0.24	0.95	0	17.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.56
Sód [mg]	10%	NAN	974.16	305.25	17.48	897.28	378	2572.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.71	1786.69	28.03	244.82	0	2764.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.86	162.95	16.6	50.73	0	566.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	581.65	471.42	29.06	74.77	0	1156.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	114.78	3.98	12.16	0	227.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.5	0.35	0.6	0	9.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	294.15	40.17	23.03	14.25	0	371.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.23	1.02	0	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.58	0.24	2.67	0	8.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.35	0.01	0.05	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.46	0.05	0.14	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.07	14.73	0.1	0.64	0	16.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.92	24.1	0	8.55	0	38.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0.84	0.04	2.49	1.05	6.43	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2031.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8548.6	0
Białko [g]	10%	NAN	93.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	280.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.25	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	3305.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	2294.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	652.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	819.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	194.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	221.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.26	0

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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% 130.00g P# chleb pszenny kawior 130.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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"> 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 twarogowa z buraczkami 85.00g 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% 	<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 30.00g [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: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<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 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 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 150.00g 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<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 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g 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 250.00g 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 120.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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#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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 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>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	760.3	582.3	46.5	507	137.5	2033.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2442.8	196.6	2138.5	578.1	8570.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	32.8	0.5	18.7	6.8	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	21.7	0.2	12.7	4.9	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.6	0	2.2	1.2	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.1	0	4.4	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.2	0	4.8	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.2	0	0.5	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.81	68.99	11.25	79.9	16.46	308.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	14.86	10.35	5.82	1.04	47.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.53	1.08	0.32	15.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	283	3.6	674.73	349.2	2473.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2066.64	0	243.24	76.14	2953.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	107.92	0	67.4	2.42	471.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	494.78	0	86.79	5.67	950.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.09	0	19.79	2.16	194.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.15	0	0.84	0.13	5.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	34.48	0	5.5	5.17	147.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.53	0	2.67	0.74	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0	0.04	0.01	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.41	0	0.15	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.58	0	0.31	0.25	18.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	20.69	0	3.3	3.1	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.23	0.78	0.01	1.87	0.97	6.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	727.4	571.5	111.6	542.8	95.3	2048.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2403	470.9	2286.1	400	8634.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	29.7	0.9	22.6	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.9	16.7	4	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	2.5	2.4	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	6.9	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5.6	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	65.4	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	76.58	27.22	75.78	8.77	307.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	14.32	21.82	2.46	8.77	64.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.6	4.5	0.54	0	14.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	306.4	4.5	674.83	97.2	2262.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	878.12	301.5	171	0	1948.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	92.54	9	31.88	162	634.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.78	20.25	82.76	0	775.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.42	6.75	16.72	0	136.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.78	0.67	0.8	0	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.62	17.25	4.05	0	132.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.33	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3.28	0	7.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.23	0	11.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.17	10.35	2.42	0	25.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	0.85	0.01	1.87	0.27	5.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	752.2	643.9	41.5	528.2	117.1	2083.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3175.4	2710	175.4	2230.6	495.2	8786.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	46.4	0.3	20	7.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	18.7	0.3	11.3	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.5	0	2.8	0.5	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.7	0	1.4	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.3	0	3.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.69	75.56	10.08	86.91	16.73	312.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	14.08	9.72	5.74	1.75	53.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.51	1.71	0.75	0.32	12.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.16
Sód [mg]	10%	NAN	1152.46	292.85	0	977.34	144.27	2566.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1356.45	0	143.51	102.05	2143.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	224.52	0	28.31	28.35	549.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	313.34	0	18.3	70.47	700.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	70.44	0	14.58	4.59	134.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.63	0	0.46	0.18	4.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.6	0	1.54	0.74	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.26	0	0.03	0.02	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.44	0	0.01	0.13	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.98	0	0.21	0.3	5.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.2	0.81	0	2.71	0.4	6.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.7	577.6	105	425.6	100.6	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2435.4	445.2	1789.6	424.8	8418.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34	1	16.7	3.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.4	0.3	15.3	2.2	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.48	25.38	55.37	16.3	293.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.07	20.73	4.88	0.91	61.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5	1.83	0.57	0.27	12.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.27
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.07	1.08	480.42	250.65	2243.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1083.65	426.6	179.4	67.5	2395.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	86.62	6.48	51.73	4.05	432.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.17	21.6	113.07	8.64	862.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	70.63	35.64	17.54	5.94	216.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.45	0.43	0.49	0.1	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	20.84	8.1	5.38	2.02	138.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.12	0.22	3.4	0.51	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.11	0.03	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.1	0.2	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.91	0.51	0.29	0.1	9.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.45	4.85	3.22	1.21	25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0	1.33	0.69	5.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	654.7	536.7	125.9	551.4	117.1	1986.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2262	531.1	2327.6	495.2	8382.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	33.4	7.5	19.1	7.9	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11.1	3.4	12.4	2.1	40.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	1.8	0.5	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.9	0	4.7	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	80.78	16.28	91.29	16.73	316.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	17.98	15.3	3.03	1.75	63.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.22	0	1.2	0.32	14.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	379.94	99.57	655.79	144.27	2089.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1562.96	288.47	229.35	102.05	2756.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	114.42	245.48	16.47	28.35	719.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	289.38	198.4	29.23	70.47	936.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	92.7	24.54	18.66	4.59	188.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	3.14	0.2	0.6	0.18	5.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	59.46	1.7	7.02	5.17	175.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.26	0.07	2.64	0.74	8.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.3	0.06	0.05	0.02	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.32	0.02	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.55	0.19	0.46	0.3	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	17.31	1.02	4.21	3.1	32.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	1.05	0.27	1.82	0.4	5.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	643.6	46.5	483.1	95.3	1957.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2040	400	8253.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.2	4	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	2.4	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	479	133.6	2010.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2021.9	559.5	8477.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11	6.7	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2	4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8503.5	0
Białko [g]	10%	NAN	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.71	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2361.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	2430.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	605.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	887.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.19	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	164.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.9	0

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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% 130.00g P# chleb pszenny kawior 130.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> 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%).] 	<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 twarogowa z buraczkiem 85.00g 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% 	<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 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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 130.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<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 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% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 250.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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%), lniany (11%), palmowy, 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g 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 250.00g 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 120.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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#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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 jajeczna z brokułem 100.00g 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% 	<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] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<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 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	760.3	582.3	46.5	507	137.5	2033.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2442.8	196.6	2138.5	578.1	8570.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	32.8	0.5	18.7	6.8	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	21.7	0.2	12.7	4.9	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.6	0	2.2	1.2	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.1	0	4.4	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.2	0	4.8	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.2	0	0.5	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.81	68.99	11.25	79.9	16.46	308.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	14.86	10.35	5.82	1.04	47.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.53	1.08	0.32	15.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	283	3.6	674.73	349.2	2473.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2066.64	0	243.24	76.14	2953.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	107.92	0	67.4	2.42	471.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	494.78	0	86.79	5.67	950.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.09	0	19.79	2.16	194.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.15	0	0.84	0.13	5.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	34.48	0	5.5	5.17	147.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.53	0	2.67	0.74	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0	0.04	0.01	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.41	0	0.15	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.58	0	0.31	0.25	18.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	20.69	0	3.3	3.1	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.23	0.78	0.01	1.87	0.97	6.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	727.4	571.5	111.6	542.8	95.3	2048.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2403	470.9	2286.1	400	8634.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	29.7	0.9	22.6	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.9	16.7	4	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	2.5	2.4	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	6.9	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5.6	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	65.4	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	76.58	27.22	75.78	8.77	307.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	14.32	21.82	2.46	8.77	64.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.6	4.5	0.54	0	14.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	306.4	4.5	674.83	97.2	2262.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	878.12	301.5	171	0	1948.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	92.54	9	31.88	162	634.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.78	20.25	82.76	0	775.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.42	6.75	16.72	0	136.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.78	0.67	0.8	0	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.62	17.25	4.05	0	132.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.33	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3.28	0	7.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.23	0	11.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.17	10.35	2.42	0	25.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	0.85	0.01	1.87	0.27	5.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	752.2	643.9	41.5	528.2	117.1	2083.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3175.4	2710	175.4	2230.6	495.2	8786.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	46.4	0.3	20	7.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	18.7	0.3	11.3	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.5	0	2.8	0.5	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.7	0	1.4	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.3	0	3.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.69	75.56	10.08	86.91	16.73	312.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	14.08	9.72	5.74	1.75	53.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.51	1.71	0.75	0.32	12.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.16
Sód [mg]	10%	NAN	1152.46	292.85	0	977.34	144.27	2566.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1356.45	0	143.51	102.05	2143.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	224.52	0	28.31	28.35	549.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	313.34	0	18.3	70.47	700.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	70.44	0	14.58	4.59	134.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.63	0	0.46	0.18	4.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.6	0	1.54	0.74	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.26	0	0.03	0.02	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.44	0	0.01	0.13	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.98	0	0.21	0.3	5.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.2	0.81	0	2.71	0.4	6.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.7	577.6	105	425.6	100.6	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2435.4	445.2	1789.6	424.8	8418.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34	1	16.7	3.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.4	0.3	15.3	2.2	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.48	25.38	55.37	16.3	293.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.07	20.73	4.88	0.91	61.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5	1.83	0.57	0.27	12.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.27
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.07	1.08	480.42	250.65	2243.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1083.65	426.6	179.4	67.5	2395.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	86.62	6.48	51.73	4.05	432.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.17	21.6	113.07	8.64	862.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	70.63	35.64	17.54	5.94	216.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.45	0.43	0.49	0.1	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	20.84	8.1	5.38	2.02	138.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.12	0.22	3.4	0.51	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.11	0.03	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.1	0.2	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.91	0.51	0.29	0.1	9.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.45	4.85	3.22	1.21	25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0	1.33	0.69	5.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	654.7	536.7	125.9	551.4	117.1	1986.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2262	531.1	2327.6	495.2	8382.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	33.4	7.5	19.1	7.9	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11.1	3.4	12.4	2.1	40.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	1.8	0.5	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.9	0	4.7	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	80.78	16.28	91.29	16.73	316.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	17.98	15.3	3.03	1.75	63.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.22	0	1.2	0.32	14.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	379.94	99.57	655.79	144.27	2089.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1562.96	288.47	229.35	102.05	2756.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	114.42	245.48	16.47	28.35	719.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	289.38	198.4	29.23	70.47	936.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	92.7	24.54	18.66	4.59	188.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	3.14	0.2	0.6	0.18	5.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	59.46	1.7	7.02	5.17	175.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.26	0.07	2.64	0.74	8.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.3	0.06	0.05	0.02	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.32	0.02	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.55	0.19	0.46	0.3	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	17.31	1.02	4.21	3.1	32.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	1.05	0.27	1.82	0.4	5.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	643.6	46.5	483.1	95.3	1957.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2040	400	8253.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.2	4	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	2.4	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	479	133.6	2010.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2021.9	559.5	8477.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11	6.7	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2	4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8503.5	0
Białko [g]	10%	NAN	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.71	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2361.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	2430.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	605.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	887.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.19	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	164.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.9	0

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądowego 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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% 130.00g P# chleb pszenny kawior 130.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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"> 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 twarogowa z buraczkiem 85.00g 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% 	<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 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)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<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 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 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 150.00g 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<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 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g 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 250.00g 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 120.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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#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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 jajeczna z brokułem 100.00g 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% 	<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] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<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 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	760.3	582.3	46.5	507	137.5	2033.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2442.8	196.6	2138.5	578.1	8570.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	32.8	0.5	18.7	6.8	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	21.7	0.2	12.7	4.9	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.6	0	2.2	1.2	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.1	0	4.4	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.2	0	4.8	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.2	0	0.5	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.81	68.99	11.25	79.9	16.46	308.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	14.86	10.35	5.82	1.04	47.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.53	1.08	0.32	15.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	283	3.6	674.73	349.2	2473.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2066.64	0	243.24	76.14	2953.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	107.92	0	67.4	2.42	471.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	494.78	0	86.79	5.67	950.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.09	0	19.79	2.16	194.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.15	0	0.84	0.13	5.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	34.48	0	5.5	5.17	147.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.53	0	2.67	0.74	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0	0.04	0.01	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.41	0	0.15	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.58	0	0.31	0.25	18.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	20.69	0	3.3	3.1	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.23	0.78	0.01	1.87	0.97	6.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	727.4	571.5	111.6	542.8	95.3	2048.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2403	470.9	2286.1	400	8634.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	29.7	0.9	22.6	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.9	16.7	4	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	2.5	2.4	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	6.9	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5.6	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	65.4	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	76.58	27.22	75.78	8.77	307.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	14.32	21.82	2.46	8.77	64.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.6	4.5	0.54	0	14.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	306.4	4.5	674.83	97.2	2262.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	878.12	301.5	171	0	1948.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	92.54	9	31.88	162	634.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.78	20.25	82.76	0	775.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.42	6.75	16.72	0	136.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.78	0.67	0.8	0	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.62	17.25	4.05	0	132.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.33	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3.28	0	7.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.23	0	11.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.17	10.35	2.42	0	25.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	0.85	0.01	1.87	0.27	5.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	752.2	643.9	41.5	528.2	117.1	2083.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3175.4	2710	175.4	2230.6	495.2	8786.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	46.4	0.3	20	7.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	18.7	0.3	11.3	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.5	0	2.8	0.5	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.7	0	1.4	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.3	0	3.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.69	75.56	10.08	86.91	16.73	312.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	14.08	9.72	5.74	1.75	53.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.51	1.71	0.75	0.32	12.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.16
Sód [mg]	10%	NAN	1152.46	292.85	0	977.34	144.27	2566.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1356.45	0	143.51	102.05	2143.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	224.52	0	28.31	28.35	549.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	313.34	0	18.3	70.47	700.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	70.44	0	14.58	4.59	134.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.63	0	0.46	0.18	4.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.6	0	1.54	0.74	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.26	0	0.03	0.02	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.44	0	0.01	0.13	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.98	0	0.21	0.3	5.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.2	0.81	0	2.71	0.4	6.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.7	577.6	105	425.6	100.6	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2435.4	445.2	1789.6	424.8	8418.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34	1	16.7	3.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.4	0.3	15.3	2.2	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.48	25.38	55.37	16.3	293.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.07	20.73	4.88	0.91	61.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5	1.83	0.57	0.27	12.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.27
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.07	1.08	480.42	250.65	2243.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1083.65	426.6	179.4	67.5	2395.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	86.62	6.48	51.73	4.05	432.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.17	21.6	113.07	8.64	862.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	70.63	35.64	17.54	5.94	216.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.45	0.43	0.49	0.1	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	20.84	8.1	5.38	2.02	138.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.12	0.22	3.4	0.51	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.11	0.03	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.1	0.2	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.91	0.51	0.29	0.1	9.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.45	4.85	3.22	1.21	25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0	1.33	0.69	5.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	654.7	536.7	125.9	551.4	117.1	1986.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2262	531.1	2327.6	495.2	8382.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	33.4	7.5	19.1	7.9	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11.1	3.4	12.4	2.1	40.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	1.8	0.5	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.9	0	4.7	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	80.78	16.28	91.29	16.73	316.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	17.98	15.3	3.03	1.75	63.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.22	0	1.2	0.32	14.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	379.94	99.57	655.79	144.27	2089.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1562.96	288.47	229.35	102.05	2756.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	114.42	245.48	16.47	28.35	719.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	289.38	198.4	29.23	70.47	936.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	92.7	24.54	18.66	4.59	188.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	3.14	0.2	0.6	0.18	5.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	59.46	1.7	7.02	5.17	175.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.26	0.07	2.64	0.74	8.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.3	0.06	0.05	0.02	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.32	0.02	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.55	0.19	0.46	0.3	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	17.31	1.02	4.21	3.1	32.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	1.05	0.27	1.82	0.4	5.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	643.6	46.5	483.1	95.3	1957.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2040	400	8253.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.2	4	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	2.4	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	479	133.6	2010.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2021.9	559.5	8477.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11	6.7	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2	4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8503.5	0
Białko [g]	10%	NAN	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.71	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2361.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	2430.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	605.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	887.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.19	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	164.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.9	0

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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. 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>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. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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%), lniany (11%), palmowy, 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 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>

<p>hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-jajeczna 80.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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#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# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 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 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 100.00g [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 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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#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: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#w szynka z indyka indykpol 50.00g [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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 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#o pieczeń z indyka mielony, faszzerowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 100.00g [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%), 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет 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% 	<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).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 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.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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% 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# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ryż brązowy z pomidorem i sonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 50.00g 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] 	<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 krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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 jajeczna z brokułem 100.00g 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% 	<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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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"> P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 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 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 twarogowa z koperkiem 80.00g 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678	610	141.8	502.9	133.1	2066.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2566.6	596.6	2112.7	558.3	8692.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.4	6.4	23.4	6.9	113.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.7	4.3	16.1	5.1	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.7	2.4	2.7	1.2	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0	6.4	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0	6.8	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.73	20.02	70.82	15.87	302.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.75	19.12	4.49	1.75	54.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	15.6	1.53	9.62	2.37	42.53	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.94	100.8	706.37	348.12	2922.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.33	0	478.16	210.33	2819.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	123.03	162	107.31	10.8	738.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	0	393.99	60.48	1547.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	95.1	0	99.64	21.06	379.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.16	0	3.78	0.86	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	0	12.31	10.35	179.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0	4.23	1.18	11.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0	0.33	0.08	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0	0.39	0.03	1.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0	5.4	1.52	29.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	0	7.38	6.2	52.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.28	1.96	0.96	7.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	589.7	136	492.8	95.3	2007.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2488.8	571.9	2068.7	400	8453.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.3	6.9	21.3	5.9	92.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	11.9	4.5	16.5	4	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.2	2.3	2.4	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.7	0.3	6.8	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.7	0.3	7	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	20.2	0	58.2	0	89.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	96.62	17.2	69.75	8.77	305.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	11.62	7.97	3.32	8.77	48.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	5.01	0.93	10.17	0	28.82	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.38
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	296.6	87.66	656.23	97.2	2144.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	654.1	51.16	497.31	0	2140.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	50.94	152.28	67.92	162	780.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	126.35	58.45	327.31	0	1220.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	42.36	17.41	97.16	0	329.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	1.62	0.52	4.09	0	11.55	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	148.76	21.95	0	58.87	0	229.59	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.29	0	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	2.12	0.18	5.13	0	11.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.13	0.05	0.32	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.12	0.01	0.31	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	3.32	0.11	5.88	0	15.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	13.17	0	35.32	0	83.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.82	0.24	1.82	0.27	5.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.7	661.9	105.1	432.1	104.5	2022.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3030.2	2770.5	442	1811.5	438.9	8493.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	38.7	4.3	15.4	4.5	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	30.2	3	16.5	3.6	67.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	9.1	1.6	2.6	0.8	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	11.4	0	1.8	0.5	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.1	0	4.1	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	144.6	0	0	0	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	63.61	15.93	59.85	14.42	267.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.67	8.42	15.57	3.17	0.92	42.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.71	9	2.05	35.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.96
Sód [mg]	10%	NAN	1527.81	197.12	64.8	716.52	237.95	2744.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	848.64	1284.24	0	417.22	134.19	2684.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	365.77	92.39	108	48.59	8.36	623.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.34	283.63	0	204.36	54.81	1243.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.96	96.05	0	75.23	18.89	372.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.52	3.08	0	2.79	0.72	11.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	99.12	0	11.46	5.17	213.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.47	0	1.01	0.33	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	4.04	0	2.38	0.93	10.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.37	0	0.24	0.07	1.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.26	0	0.13	0.02	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	5.39	0	3.88	1.27	17.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	0	6.87	3.1	74.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.24	0.54	0.18	1.99	0.66	6.86	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	806.4	547.9	85.9	496.9	92.9	2030.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2311	361.1	2089.3	391.1	8543.6	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.1	4.2	16.6	4.6	97.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.3	2.7	13.4	2.5	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2.1	0.5	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	0	6.1	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.13	11.39	82.94	13.71	301.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	13.88	10.4	5.66	0.36	46.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	4.39	0.94	11.38	1.72	31.2	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	615.51	65.29	698.49	257.4	3007.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	647.28	93.55	646.78	58.05	2367.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	55.62	122.85	60.04	5.94	562.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	260.55	8.91	305.92	49.14	1258.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	47.56	8.41	101.08	16.73	341.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.51	0.14	4.02	0.59	11.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	10.82	12.7	66.99	0	195.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.87	0.07	5.04	0.67	11.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.09	0.04	0.34	0.05	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	0.01	0.22	0.01	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	5.66	0.09	6.5	1.01	19.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	3.25	7.62	40.19	0	60.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.7	0.18	1.94	0.71	7.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	740.6	510	107.7	523.8	107.6	1989.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2146.6	453.3	2200	453.4	8370.7	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.3	3.1	17.7	7.7	96.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.8	2.7	16.5	2.2	53.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.4	0.3	2.1	0.5	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	7	0.6	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	1.6	7.3	1.3	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.99	18.97	81.54	15.03	299.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	10.31	1.63	4.91	1.69	33.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.69	2.66	11.22	2.05	38.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	913.49	6.27	662.17	141.03	4359.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	893.85	232.42	625.82	160.1	2822.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	84.01	18.5	64.29	34.29	823.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	438.64	101.11	278.7	119.61	1576.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	175.75	44.92	100.99	21.33	512.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	3.72	0.75	4.03	0.78	14.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	39.83	9.45	16.82	5.17	221.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.98	0.93	13.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.39	0.17	0.35	0.07	1.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.35	0.04	0.17	0.15	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.89	1.7	5.95	1.32	20.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.65	5.67	10.09	3.1	63.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.53	0.01	1.83	0.39	10.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	690	718.6	66.2	447.1	95.3	2017.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3024.3	279.7	1881.5	400	8495.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	45.7	1.7	19.6	5.9	107	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	21.1	0.9	11.1	4	50.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	0.1	2.5	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0	1.9	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0	4.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	81.6	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	89.76	13.5	71.83	8.77	299.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	24.12	9	3.56	8.77	61.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	1.35	9.76	0	31.47	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.37
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.03
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	795.98	0	1156.38	97.2	3066.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1588.58	0	461.42	0	2972.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	378.39	0	47.15	162	940.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	647.63	0	270.01	0	1593.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	137.54	0	94.06	0	397	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.56	0	3.51	0	10.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	63.34	0	57	0	225.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0	3.46	0	11.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0	0.31	0	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.72	0	0.15	0	1.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.76	0	5.84	0	29.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0	34.19	0	77.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.21	0	3.21	0.27	7.66	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.3	580.8	141.5	477.4	133.6	2047.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2006.6	559.5	8617	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.2	6.7	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.3	4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8523.7	0
Białko [g]	10%	NAN	102.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	296.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.31	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2925.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2635.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	732.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1415.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	384.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	206.64	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.31	0

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu,</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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. 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>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%), 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpól 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>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>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>MIELONY 0%</p>	
---	---	--	-------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-jajeczna 80.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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#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# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 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 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 100.00g [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 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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#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: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#w szynka z indyka indykpol 50.00g [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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 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#o pieczeń z indyka mielony, faserowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 100.00g [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%), 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет 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% 	<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).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 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.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tuszcz 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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% 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# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ryż brązowy z pomidorem i sonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 50.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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 jajeczna z brokułem 100.00g 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% 	<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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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"> P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 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 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 twarogowa z koperkiem 80.00g 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678	610	141.8	502.9	133.1	2066.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2566.6	596.6	2112.7	558.3	8692.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.4	6.4	23.4	6.9	113.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.7	4.3	16.1	5.1	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.7	2.4	2.7	1.2	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0	6.4	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0	6.8	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.73	20.02	70.82	15.87	302.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.75	19.12	4.49	1.75	54.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	15.6	1.53	9.62	2.37	42.53	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.94	100.8	706.37	348.12	2922.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.33	0	478.16	210.33	2819.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	123.03	162	107.31	10.8	738.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	0	393.99	60.48	1547.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	95.1	0	99.64	21.06	379.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.16	0	3.78	0.86	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	0	12.31	10.35	179.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0	4.23	1.18	11.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0	0.33	0.08	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0	0.39	0.03	1.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0	5.4	1.52	29.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	0	7.38	6.2	52.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.28	1.96	0.96	7.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	589.7	136	492.8	95.3	2007.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2488.8	571.9	2068.7	400	8453.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.3	6.9	21.3	5.9	92.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	11.9	4.5	16.5	4	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.2	2.3	2.4	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.7	0.3	6.8	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.7	0.3	7	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	20.2	0	58.2	0	89.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	96.62	17.2	69.75	8.77	305.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	11.62	7.97	3.32	8.77	48.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	5.01	0.93	10.17	0	28.82	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.38
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	296.6	87.66	656.23	97.2	2144.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	654.1	51.16	497.31	0	2140.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	50.94	152.28	67.92	162	780.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	126.35	58.45	327.31	0	1220.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	42.36	17.41	97.16	0	329.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	1.62	0.52	4.09	0	11.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	21.95	0	58.87	0	229.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.29	0	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	2.12	0.18	5.13	0	11.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.13	0.05	0.32	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.12	0.01	0.31	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	3.32	0.11	5.88	0	15.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	13.17	0	35.32	0	83.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.82	0.24	1.82	0.27	5.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.7	661.9	105.1	432.1	104.5	2022.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3030.2	2770.5	442	1811.5	438.9	8493.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	38.7	4.3	15.4	4.5	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	30.2	3	16.5	3.6	67.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	9.1	1.6	2.6	0.8	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	11.4	0	1.8	0.5	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.1	0	4.1	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	144.6	0	0	0	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	63.61	15.93	59.85	14.42	267.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.67	8.42	15.57	3.17	0.92	42.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.71	9	2.05	35.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.96
Sód [mg]	10%	NAN	1527.81	197.12	64.8	716.52	237.95	2744.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	848.64	1284.24	0	417.22	134.19	2684.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	365.77	92.39	108	48.59	8.36	623.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.34	283.63	0	204.36	54.81	1243.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.96	96.05	0	75.23	18.89	372.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.52	3.08	0	2.79	0.72	11.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	99.12	0	11.46	5.17	213.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.47	0	1.01	0.33	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	4.04	0	2.38	0.93	10.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.37	0	0.24	0.07	1.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.26	0	0.13	0.02	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	5.39	0	3.88	1.27	17.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	0	6.87	3.1	74.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.24	0.54	0.18	1.99	0.66	6.86	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	806.4	547.9	85.9	496.9	92.9	2030.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2311	361.1	2089.3	391.1	8543.6	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.1	4.2	16.6	4.6	97.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.3	2.7	13.4	2.5	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2.1	0.5	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	0	6.1	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.13	11.39	82.94	13.71	301.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	13.88	10.4	5.66	0.36	46.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	4.39	0.94	11.38	1.72	31.2	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	615.51	65.29	698.49	257.4	3007.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	647.28	93.55	646.78	58.05	2367.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	55.62	122.85	60.04	5.94	562.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	260.55	8.91	305.92	49.14	1258.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	47.56	8.41	101.08	16.73	341.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.51	0.14	4.02	0.59	11.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	10.82	12.7	66.99	0	195.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.87	0.07	5.04	0.67	11.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.09	0.04	0.34	0.05	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	0.01	0.22	0.01	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	5.66	0.09	6.5	1.01	19.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	3.25	7.62	40.19	0	60.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.7	0.18	1.94	0.71	7.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	740.6	510	107.7	523.8	107.6	1989.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2146.6	453.3	2200	453.4	8370.7	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.3	3.1	17.7	7.7	96.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.8	2.7	16.5	2.2	53.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.4	0.3	2.1	0.5	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	7	0.6	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	1.6	7.3	1.3	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.99	18.97	81.54	15.03	299.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	10.31	1.63	4.91	1.69	33.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.69	2.66	11.22	2.05	38.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	913.49	6.27	662.17	141.03	4359.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	893.85	232.42	625.82	160.1	2822.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	84.01	18.5	64.29	34.29	823.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	438.64	101.11	278.7	119.61	1576.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	175.75	44.92	100.99	21.33	512.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	3.72	0.75	4.03	0.78	14.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	39.83	9.45	16.82	5.17	221.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.98	0.93	13.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.39	0.17	0.35	0.07	1.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.35	0.04	0.17	0.15	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.89	1.7	5.95	1.32	20.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.65	5.67	10.09	3.1	63.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.53	0.01	1.83	0.39	10.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	690	718.6	66.2	447.1	95.3	2017.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3024.3	279.7	1881.5	400	8495.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	45.7	1.7	19.6	5.9	107	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	21.1	0.9	11.1	4	50.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	0.1	2.5	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0	1.9	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0	4.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	81.6	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	89.76	13.5	71.83	8.77	299.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	24.12	9	3.56	8.77	61.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	1.35	9.76	0	31.47	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.37
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.03
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	795.98	0	1156.38	97.2	3066.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1588.58	0	461.42	0	2972.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	378.39	0	47.15	162	940.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	647.63	0	270.01	0	1593.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	137.54	0	94.06	0	397	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.56	0	3.51	0	10.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	63.34	0	57	0	225.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0	3.46	0	11.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0	0.31	0	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.72	0	0.15	0	1.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.76	0	5.84	0	29.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0	34.19	0	77.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.21	0	3.21	0.27	7.66	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.3	580.8	141.5	477.4	133.6	2047.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2006.6	559.5	8617	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.2	6.7	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.3	4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8523.7	0
Białko [g]	10%	NAN	102.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	296.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.31	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2925.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2635.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	732.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1415.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	384.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	206.64	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.31	0

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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 słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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. 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>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. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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%), lniany (11%), palmowy, 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 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>

<p>hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-jajeczna 80.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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#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# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 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 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 100.00g [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 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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#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: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#w szynka z indyka indykpol 50.00g [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] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 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#o pieczeń z indyka mielony, faserowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 100.00g [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%), 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет 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% 	<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).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 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.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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% 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# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ryż brązowy z pomidorem i sonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 50.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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 jajeczna z brokułem 100.00g 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% 	<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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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"> P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 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 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 twarogowa z koperkiem 80.00g 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678	610	141.8	502.9	133.1	2066.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2566.6	596.6	2112.7	558.3	8692.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.4	6.4	23.4	6.9	113.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.7	4.3	16.1	5.1	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.7	2.4	2.7	1.2	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0	6.4	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0	6.8	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.73	20.02	70.82	15.87	302.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.75	19.12	4.49	1.75	54.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	15.6	1.53	9.62	2.37	42.53	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.94	100.8	706.37	348.12	2922.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.33	0	478.16	210.33	2819.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	123.03	162	107.31	10.8	738.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	0	393.99	60.48	1547.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	95.1	0	99.64	21.06	379.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.16	0	3.78	0.86	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	0	12.31	10.35	179.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0	4.23	1.18	11.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0	0.33	0.08	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0	0.39	0.03	1.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0	5.4	1.52	29.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	0	7.38	6.2	52.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.28	1.96	0.96	7.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	589.7	136	492.8	95.3	2007.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2488.8	571.9	2068.7	400	8453.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.3	6.9	21.3	5.9	92.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	11.9	4.5	16.5	4	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.2	2.3	2.4	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.7	0.3	6.8	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.7	0.3	7	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	20.2	0	58.2	0	89.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	96.62	17.2	69.75	8.77	305.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	11.62	7.97	3.32	8.77	48.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	5.01	0.93	10.17	0	28.82	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.38
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	296.6	87.66	656.23	97.2	2144.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	654.1	51.16	497.31	0	2140.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	50.94	152.28	67.92	162	780.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	126.35	58.45	327.31	0	1220.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	42.36	17.41	97.16	0	329.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	1.62	0.52	4.09	0	11.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	21.95	0	58.87	0	229.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.29	0	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	2.12	0.18	5.13	0	11.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.13	0.05	0.32	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.12	0.01	0.31	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	3.32	0.11	5.88	0	15.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	13.17	0	35.32	0	83.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.82	0.24	1.82	0.27	5.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.7	661.9	105.1	432.1	104.5	2022.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3030.2	2770.5	442	1811.5	438.9	8493.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	38.7	4.3	15.4	4.5	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	30.2	3	16.5	3.6	67.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	9.1	1.6	2.6	0.8	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	11.4	0	1.8	0.5	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.1	0	4.1	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	144.6	0	0	0	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	63.61	15.93	59.85	14.42	267.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.67	8.42	15.57	3.17	0.92	42.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.71	9	2.05	35.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.96
Sód [mg]	10%	NAN	1527.81	197.12	64.8	716.52	237.95	2744.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	848.64	1284.24	0	417.22	134.19	2684.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	365.77	92.39	108	48.59	8.36	623.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.34	283.63	0	204.36	54.81	1243.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.96	96.05	0	75.23	18.89	372.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.52	3.08	0	2.79	0.72	11.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	99.12	0	11.46	5.17	213.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.47	0	1.01	0.33	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	4.04	0	2.38	0.93	10.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.37	0	0.24	0.07	1.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.26	0	0.13	0.02	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	5.39	0	3.88	1.27	17.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	0	6.87	3.1	74.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.24	0.54	0.18	1.99	0.66	6.86	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	806.4	547.9	85.9	496.9	92.9	2030.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2311	361.1	2089.3	391.1	8543.6	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.1	4.2	16.6	4.6	97.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.3	2.7	13.4	2.5	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2.1	0.5	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	0	6.1	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.13	11.39	82.94	13.71	301.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	13.88	10.4	5.66	0.36	46.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	4.39	0.94	11.38	1.72	31.2	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	615.51	65.29	698.49	257.4	3007.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	647.28	93.55	646.78	58.05	2367.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	55.62	122.85	60.04	5.94	562.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	260.55	8.91	305.92	49.14	1258.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	47.56	8.41	101.08	16.73	341.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.51	0.14	4.02	0.59	11.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	10.82	12.7	66.99	0	195.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.87	0.07	5.04	0.67	11.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.09	0.04	0.34	0.05	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	0.01	0.22	0.01	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	5.66	0.09	6.5	1.01	19.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	3.25	7.62	40.19	0	60.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.7	0.18	1.94	0.71	7.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	740.6	510	107.7	523.8	107.6	1989.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2146.6	453.3	2200	453.4	8370.7	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.3	3.1	17.7	7.7	96.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.8	2.7	16.5	2.2	53.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.4	0.3	2.1	0.5	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	7	0.6	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	1.6	7.3	1.3	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.99	18.97	81.54	15.03	299.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	10.31	1.63	4.91	1.69	33.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.69	2.66	11.22	2.05	38.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	913.49	6.27	662.17	141.03	4359.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	893.85	232.42	625.82	160.1	2822.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	84.01	18.5	64.29	34.29	823.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	438.64	101.11	278.7	119.61	1576.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	175.75	44.92	100.99	21.33	512.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	3.72	0.75	4.03	0.78	14.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	39.83	9.45	16.82	5.17	221.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.98	0.93	13.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.39	0.17	0.35	0.07	1.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.35	0.04	0.17	0.15	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.89	1.7	5.95	1.32	20.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.65	5.67	10.09	3.1	63.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.53	0.01	1.83	0.39	10.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	690	718.6	66.2	447.1	95.3	2017.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3024.3	279.7	1881.5	400	8495.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	45.7	1.7	19.6	5.9	107	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	21.1	0.9	11.1	4	50.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	0.1	2.5	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0	1.9	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0	4.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	81.6	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	89.76	13.5	71.83	8.77	299.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	24.12	9	3.56	8.77	61.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	1.35	9.76	0	31.47	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.37
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.03
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	795.98	0	1156.38	97.2	3066.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1588.58	0	461.42	0	2972.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	378.39	0	47.15	162	940.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	647.63	0	270.01	0	1593.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	137.54	0	94.06	0	397	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.56	0	3.51	0	10.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	63.34	0	57	0	225.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0	3.46	0	11.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0	0.31	0	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.72	0	0.15	0	1.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.76	0	5.84	0	29.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0	34.19	0	77.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.21	0	3.21	0.27	7.66	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.3	580.8	141.5	477.4	133.6	2047.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2006.6	559.5	8617	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.2	6.7	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.3	4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8523.7	0
Białko [g]	10%	NAN	102.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	296.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.31	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2925.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2635.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	732.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1415.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	384.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	206.64	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.31	0

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
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. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#w polewka soppoka 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. 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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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. 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. 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%), lniany (11%), palmowy, 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. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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%), lniany (11%), palmowy, 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 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>

<p>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 twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica 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>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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko 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 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-jajeczna 80.00g 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>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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#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# ser twarogowy chudy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 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 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 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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#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: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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# 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#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] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 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#o pieczeń z indyka mielony, faserowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет 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% 	<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).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 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.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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. 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. 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>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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 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. 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>5. 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>6. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</p>	<p>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i sonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Sonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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 (sonecznikowy (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) 100.00g 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>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 (sonecznikowy (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, 2024-03-16				
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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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 sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, 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 krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 100.00g 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, 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]
--	--	---	--	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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 jajeczna z brokołem 100.00g 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>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# 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 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. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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>1. P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon 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 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 twarogowa z koperkiem 80.00g 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	346.7	569	46.5	461.9	133.1	1557.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1458.5	2393.3	196.6	1939.1	558.3	6546	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	42.7	0.5	21.9	6.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	14.4	0.2	15.7	5.1	45.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.6	0	2.6	1.2	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	4.8	0	6.3	0.6	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.6	0	6.6	1.3	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	150.8	0	1	0	157	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.87	74.29	11.25	62.18	15.87	211.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.89	13.4	10.35	4.43	1.75	38.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	14.36	1.53	8.46	2.37	32.49	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	NAN	582	735.29	3.6	627.17	348.12	2296.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1226.3	0	439.46	210.33	2371.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	122.35	0	103.35	10.8	409.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	460.39	0	361.23	60.48	1187.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	94.85	0	88.48	21.06	275	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	3.14	0	3.39	0.86	9.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	51.67	0	12.31	10.35	178.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.12	0	1.03	0.33	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	2.38	0	4.11	1.18	10.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.24	0	0.29	0.08	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.52	0	0.38	0.03	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.23	0	4.72	1.52	24.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	29.83	0	7.38	6.2	52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.61	2.04	0.01	1.74	0.96	5.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	354	589.7	66.9	492.8	95.3	1598.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1489	2488.8	282.5	2068.7	400	6729.1	0
Białko [g]	10%	NAN	18.5	26.3	0.5	21.3	5.9	72.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	11.9	0.5	16.5	4	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	2.2	0	2.4	2.4	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.7	0	6.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.7	0.1	7	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	20.2	0	58.2	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.5	96.62	16.33	69.75	8.77	240.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.19	11.62	13.09	3.32	8.77	47.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	5.01	2.7	10.17	0	23.33	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	59.1
Sód [mg]	10%	NAN	558.24	296.6	2.7	656.23	97.2	1610.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	502.83	654.1	180.9	497.31	0	1835.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.18	50.94	5.4	67.92	162	466.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.16	126.35	12.15	327.31	0	806.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	75.1	42.36	4.05	97.16	0	218.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	1.62	0.4	4.09	0	8.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	21.95	10.35	58.87	0	239	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.29	0	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	2.12	0.51	5.13	0	10.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.13	0.04	0.32	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.12	0.03	0.31	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	3.32	0.21	5.88	0	12.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	13.17	6.2	35.32	0	89.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	0.82	0	1.82	0.27	4.02	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	369.5	615.4	41.5	432.1	104.5	1563.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1555.6	2574.9	175.4	1811.5	438.9	6556.5	0
Białko [g]	10%	NAN	25	38	0.3	15.4	4.5	83.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.8	29.6	0.3	16.5	3.6	60.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	8.9	0	2.6	0.8	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	11.2	0	1.8	0.5	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.8	0	4.1	1.3	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	144.6	0	0	0	150.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.82	52.46	10.08	59.85	14.42	184.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.47	8.33	9.72	3.17	0.92	30.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.44	6.84	1.71	9	2.05	25.05	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	NAN	905.82	193.5	0	716.52	237.95	2053.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	439.08	1195.28	0	417.22	134.19	2185.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	202.98	80.23	0	48.59	8.36	340.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.54	198.13	0	204.36	54.81	829.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.79	57.97	0	75.23	18.89	240.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.15	2.58	0	2.79	0.72	8.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.15	99.12	0	11.46	5.17	212.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.47	0	1.01	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	3.86	0	2.38	0.93	9.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.22	0	0.24	0.07	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.25	0	0.13	0.02	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	3.88	0	3.88	1.27	11.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	59.47	0	6.87	3.1	73.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0.53	0	1.99	0.66	5.13	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	466.3	547.9	105	455.8	92.9	1668.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1955.5	2311	445.2	1915.7	391.1	7018.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	31.1	1	15.2	4.6	79.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	12.3	0.3	13.1	2.5	47.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	2.2	0.1	2	0.5	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	5.2	0	4.9	0.5	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.8	0	5.9	1.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	56.2	0	32.4	0	93.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.06	80.13	25.38	74.3	13.71	242.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.41	13.88	20.73	5.61	0.36	51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.49	4.39	1.83	10.23	1.72	23.69	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.07
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	61.14
Sód [mg]	10%	NAN	923.01	615.51	1.08	619.29	257.4	2416.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	486.73	647.28	426.6	608.08	58.05	2226.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.26	55.62	6.48	56.08	5.94	274.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	266.6	260.55	21.6	273.16	49.14	871.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.91	47.56	35.64	89.92	16.73	260.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.46	1.51	0.43	3.62	0.59	8.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	10.82	8.1	66.99	0	190.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.16	0.33	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.62	1.87	0.22	4.91	0.67	10.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.09	0.03	0.31	0.05	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.2	0.1	0.21	0.01	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	5.66	0.51	5.82	1.01	15.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	3.25	4.85	40.19	0	56.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.56	1.7	0	1.72	0.71	6.04	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	400.5	510	107.7	482.7	107.6	1608.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1681.8	2146.6	453.3	2026.3	453.4	6761.7	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	30.3	3.1	16.3	7.7	81.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	12.8	2.7	16.2	2.2	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	3.4	0.3	2.1	0.5	11.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.8	0.5	6.9	0.6	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.8	1.6	7.1	1.3	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	56.1	0	0	0.5	61.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.59	72.99	18.97	72.9	15.03	227.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.88	10.31	1.63	4.86	1.69	27.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	9.69	2.66	10.07	2.05	30.33	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.37
Sód [mg]	10%	NAN	2187.96	913.49	6.27	582.97	141.03	3831.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	474.58	893.85	232.42	587.12	160.1	2348.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	454.73	84.01	18.5	60.33	34.29	651.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.1	438.64	101.11	245.94	119.61	1176.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	72.26	175.75	44.92	89.83	21.33	404.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	3.72	0.75	3.63	0.78	11.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	149.65	39.83	9.45	16.82	5.17	220.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.94	0	1.01	0.34	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	1.67	1.67	4.85	0.93	12.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.39	0.17	0.31	0.07	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.35	0.04	0.16	0.15	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.91	4.89	1.7	5.27	1.32	16.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.79	8.65	5.67	10.09	3.1	63.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.07	2.53	0.01	1.61	0.39	9.57	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	341.1	718.6	67.3	344.4	95.3	1566.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1435.4	3024.3	284.8	1447.4	400	6592.1	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	45.7	0.7	16	5.9	86.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.3	21.1	0.2	10.3	4	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	3.9	0	2.4	2.4	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	9.4	0	1.8	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5	0.1	4.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	81.6	0	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.22	89.76	16.84	50.23	8.77	214.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.92	24.12	11.58	3.43	8.77	56.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	6.96	2.45	6.88	0	22.06	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.93
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.25
Sód [mg]	10%	NAN	560.4	795.98	2.34	958.38	97.2	2414.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1588.58	138.06	364.67	0	2586.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	378.39	14.04	37.25	162	764.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	647.63	17.55	188.11	0	1158.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	137.54	9.36	66.16	0	283.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	2.56	0.35	2.52	0	7.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	63.34	5.16	57	0	229.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.02	0	1.01	0	2.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	4.33	0.36	3.15	0	10.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.31	0.01	0.21	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.72	0.04	0.12	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.76	0.09	4.15	0	23.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	33.91	3.1	34.19	0	79.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	2.21	0	2.66	0.27	6.03	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	374.2	580.8	141.5	477.4	133.6	1707.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1569.2	2448.7	597.4	2006.6	559.5	7181.6	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	33.7	4.5	20.9	14.8	89.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	13	2.9	14.2	6.7	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	2.2	1.3	2.3	4	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	5.5	0.3	5.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3	0.3	6.4	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.4	91.4	0	0.8	0	202.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.83	85.7	24.54	71.03	3.37	233.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.13	14.29	11.52	5.12	3.37	43.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.06	7	0.93	9.48	0	24.49	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	NAN	369.01	328.92	49.22	663.27	378	1788.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	656.44	976.75	51.18	523.35	0	2207.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	206.86	80.92	88.21	112.15	0	488.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.32	323.32	58.47	367.52	0	1101.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.07	64.82	17.42	96.5	0	261.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.65	2.41	0.52	3.58	0	10.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	129.7	37.35	0	12.24	0	179.29	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.53	0.79	0	1.02	0	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.04	2.39	0.18	4.13	0	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.16	0.05	0.33	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.3	0.01	0.32	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.57	6.99	0.11	5.67	0	15.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.82	9.7	0	7.34	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.02	0.91	0.13	1.84	1.05	4.47	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1610.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6769.4	0
Białko [g]	10%	NAN	83.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	119.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	222.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.92	0
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2344.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	2251.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	485.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1018.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	277.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.16	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	207.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.86	0

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP KOPIA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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"> 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g 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% 	<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 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<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 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% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 250.00g 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 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 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w polędwica sopocka aró 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# dżem brzoskwinioy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> K# jogurt 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"> 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 60.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g 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 250.00g 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 120.00g 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# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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, 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# 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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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 Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 jajeczna z brokołem 100.00g 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% Skyr naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<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 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	670.2	46.5	459.5	137.5	2003	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2814.9	196.6	1937	578.1	8439	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	52.1	0.5	17.2	6.8	106.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.9	0.2	12.4	4.9	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.8	0	2.2	1.2	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.3	0	4.4	0.5	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.4	0	4.8	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	125.4	0	0.5	0	136.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	68.99	11.25	70.13	16.46	283.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.86	10.35	5.73	1.04	46.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.53	1.08	0.32	15.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.69
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	335.98	3.6	593.37	349.2	2323.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2413.04	0	243.24	76.14	3300	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	112.42	0	67.4	2.42	476.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	710.72	0	86.79	5.67	1166.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	154.81	0	19.79	2.16	223.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.51	0	0.84	0.13	5.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	34.48	0	5.5	5.17	147.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.74	0	2.67	0.74	10.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.44	0	0.04	0.01	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.54	0	0.15	0.01	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	27.15	0	0.31	0.25	29.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	20.69	0	3.3	3.1	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.93	0.01	1.64	0.97	5.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	656.1	586.2	198.5	542.8	95.3	2079.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2470.8	840.4	2286.1	400	8769.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	38	17.1	22.6	5.9	116.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	13.5	0.9	16.7	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.3	0	2.5	2.4	11.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.5	0	6.9	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0.2	5.6	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	109.4	0	65.4	0	187.2	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	82.01	32.76	75.78	8.77	303.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	14.65	27.36	2.46	8.77	69.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.76	4.5	0.54	0	15.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.03
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	369.74	58.5	674.83	97.2	2257.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	1033.39	301.5	171	0	2103.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	111.3	9	31.88	162	652.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	379.02	20.25	82.76	0	878.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	76.71	6.75	16.72	0	150.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	3.09	0.67	0.8	0	6.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.73	17.25	4.05	0	132.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.45	0	1.33	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.41	0.85	3.28	0	8.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.21	0.06	0.04	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.35	0.05	0.16	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	13.58	0.36	0.23	0	15.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.24	10.35	2.42	0	25.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.02	0.16	1.87	0.27	5.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	719	643.9	191.4	409.5	117.1	2081.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3038.6	2710	800.4	1726.9	495.2	8771.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.3	46.4	11.1	16.2	7.9	111.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	18.7	9.8	10.6	2.1	54.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	4.5	6.5	2.6	0.5	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.7	0	1.4	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.3	0	3.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.84	75.56	15.48	62.47	16.73	293.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	14.08	15.12	5.52	1.75	58.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.51	1.71	0.75	0.32	12.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	NAN	1224.46	292.85	54	773.94	144.27	2489.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1356.45	0	143.51	102.05	2143.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	224.52	0	28.31	28.35	549.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	313.34	0	18.3	70.47	700.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	70.44	0	14.58	4.59	134.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.63	0	0.46	0.18	4.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.6	0	1.54	0.74	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.26	0	0.03	0.02	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.44	0	0.01	0.13	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.98	0	0.21	0.3	5.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.81	0.15	2.14	0.4	6.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.7	577.6	128.9	425.6	100.6	2021.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2435.4	546.4	1789.6	424.8	8520.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34	16.1	16.7	3.9	108.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.4	0.9	15.3	2.2	53.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0.3	6.7	0.4	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0.3	5.8	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.48	14.33	55.37	16.3	282.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.07	5.1	4.88	0.91	45.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5	0.93	0.57	0.27	11.12	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.91
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.07	49.27	480.42	250.65	2291.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1083.65	51.16	179.4	67.5	2019.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	86.62	7.29	51.73	4.05	433.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.17	58.45	113.07	8.64	899.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	70.63	17.41	17.54	5.94	197.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.45	0.52	0.49	0.1	7.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	20.84	0	5.38	2.02	130.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.12	0.18	3.4	0.51	9.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.11	0.05	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.01	0.2	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.91	0.11	0.29	0.1	8.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.45	0	3.22	1.21	20.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.13	1.33	0.69	5.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	681.1	521.7	125.9	651.3	117.1	2097.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2878.8	2199.1	531.1	2744.3	495.2	8848.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	32.9	7.5	26.3	7.9	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	11	3.4	18.7	2.1	47.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.9	2.1	6.2	0.5	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	69.6	10.2	0	0.5	92.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.33	76.87	16.28	94.89	16.73	317.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.82	15.73	15.3	6.63	1.75	65.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.25
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.32
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.42
Sód [mg]	10%	NAN	821.08	343.04	99.57	691.79	144.27	2099.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.79	1436.06	288.47	229.35	102.05	2655.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	341.11	98.22	245.48	16.47	28.35	729.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	414.05	274.98	198.4	29.23	70.47	987.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.11	85.5	24.54	18.66	4.59	183.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.91	0.2	0.6	0.18	5.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.66	0.02	1.01	0.34	3.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.28	0.06	0.05	0.02	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.31	0.32	0.02	0.13	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.35	5.36	0.19	0.46	0.3	7.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.28	0.95	0.27	1.92	0.4	5.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	643.6	46.5	542.7	95.3	2017.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2292.7	400	8506	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	35.8	5.9	115.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.8	4	49.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	2.5	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.3	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	52.1	0	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	75.77	8.77	283.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.22	8.77	63.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.58
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.33
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	908.58	97.2	2363.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	481.56	0	2882.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	17.45	162	875.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	233.23	0	1263.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	43.41	0	216.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.76	0	6.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.72	0	7.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.1	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	10.77	0	28.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	2.52	0.27	5.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	786.2	639.1	95.7	360.3	133.6	2015.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3315.7	2697.1	403.8	1518.2	559.5	8494.5	0
Białko [g]	10%	NAN	39.6	41.7	3.2	14	14.8	113.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	11.9	2	10.3	6.7	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2.3	0.9	1.8	4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4.9	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.5	0.2	4.3	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	120.2	0	0.5	0	236.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.93	95.47	16.4	53.03	3.37	286.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.44	16.29	7.61	3.72	3.37	50.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.7	0.62	0.69	0	15.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.94
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.75
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	50.3
Sód [mg]	10%	NAN	884.75	413.66	32.2	462.24	378	2170.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1389.53	34.11	183.55	0	2435.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	119.72	57.42	51.1	0	559.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	417.77	38.97	75.1	0	1024.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	90.78	11.61	8.36	0	209.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	4.23	0.35	0.51	0	8.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	58.31	0	10.73	0	197.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.85	0	1.02	0	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.99	0.12	2.76	0	8.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.17	0.03	0.04	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.41	0.01	0.14	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	8.77	0.07	0.56	0	11.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.45	1.14	0.08	1.28	1.05	5.42	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2044.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8621.3	0
Białko [g]	10%	NAN	111.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	292.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2285.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	2505.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	611.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	988.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.36	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	164.99	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.71	0

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą)11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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% 130.00g P# chleb pszenny kawior 130.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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"> 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 twarogowa z buraczkiem 85.00g 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% 	<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 30.00g [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: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<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 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 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 150.00g 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri 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%), lniany (11%), palmowy, 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g 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 250.00g 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 120.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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#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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 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>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	760.3	582.3	46.5	507	137.5	2033.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2442.8	196.6	2138.5	578.1	8570.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	32.8	0.5	18.7	6.8	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	21.7	0.2	12.7	4.9	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.6	0	2.2	1.2	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.1	0	4.4	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.2	0	4.8	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.2	0	0.5	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.81	68.99	11.25	79.9	16.46	308.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	14.86	10.35	5.82	1.04	47.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.53	1.08	0.32	15.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	283	3.6	674.73	349.2	2473.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2066.64	0	243.24	76.14	2953.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	107.92	0	67.4	2.42	471.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	494.78	0	86.79	5.67	950.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.09	0	19.79	2.16	194.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.15	0	0.84	0.13	5.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	34.48	0	5.5	5.17	147.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.53	0	2.67	0.74	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0	0.04	0.01	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.41	0	0.15	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.58	0	0.31	0.25	18.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	20.69	0	3.3	3.1	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.23	0.78	0.01	1.87	0.97	6.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	727.4	571.5	111.6	542.8	95.3	2048.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2403	470.9	2286.1	400	8634.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	29.7	0.9	22.6	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.9	16.7	4	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	2.5	2.4	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	6.9	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5.6	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	65.4	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	76.58	27.22	75.78	8.77	307.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	14.32	21.82	2.46	8.77	64.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.6	4.5	0.54	0	14.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	306.4	4.5	674.83	97.2	2262.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	878.12	301.5	171	0	1948.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	92.54	9	31.88	162	634.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.78	20.25	82.76	0	775.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.42	6.75	16.72	0	136.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.78	0.67	0.8	0	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.62	17.25	4.05	0	132.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.33	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3.28	0	7.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.23	0	11.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.17	10.35	2.42	0	25.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	0.85	0.01	1.87	0.27	5.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	752.2	643.9	41.5	528.2	117.1	2083.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3175.4	2710	175.4	2230.6	495.2	8786.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	46.4	0.3	20	7.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	18.7	0.3	11.3	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.5	0	2.8	0.5	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.7	0	1.4	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.3	0	3.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.69	75.56	10.08	86.91	16.73	312.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	14.08	9.72	5.74	1.75	53.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.51	1.71	0.75	0.32	12.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.16
Sód [mg]	10%	NAN	1152.46	292.85	0	977.34	144.27	2566.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1356.45	0	143.51	102.05	2143.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	224.52	0	28.31	28.35	549.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	313.34	0	18.3	70.47	700.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	70.44	0	14.58	4.59	134.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.63	0	0.46	0.18	4.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.6	0	1.54	0.74	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.26	0	0.03	0.02	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.44	0	0.01	0.13	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.98	0	0.21	0.3	5.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.2	0.81	0	2.71	0.4	6.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.7	577.6	105	425.6	100.6	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2435.4	445.2	1789.6	424.8	8418.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34	1	16.7	3.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.4	0.3	15.3	2.2	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.48	25.38	55.37	16.3	293.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.07	20.73	4.88	0.91	61.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5	1.83	0.57	0.27	12.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.27
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.07	1.08	480.42	250.65	2243.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1083.65	426.6	179.4	67.5	2395.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	86.62	6.48	51.73	4.05	432.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.17	21.6	113.07	8.64	862.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	70.63	35.64	17.54	5.94	216.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.45	0.43	0.49	0.1	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	20.84	8.1	5.38	2.02	138.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.12	0.22	3.4	0.51	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.11	0.03	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.1	0.2	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.91	0.51	0.29	0.1	9.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.45	4.85	3.22	1.21	25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0	1.33	0.69	5.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	654.7	536.7	125.9	551.4	117.1	1986.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2262	531.1	2327.6	495.2	8382.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	33.4	7.5	19.1	7.9	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11.1	3.4	12.4	2.1	40.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	1.8	0.5	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.9	0	4.7	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	80.78	16.28	91.29	16.73	316.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	17.98	15.3	3.03	1.75	63.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.22	0	1.2	0.32	14.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	379.94	99.57	655.79	144.27	2089.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1562.96	288.47	229.35	102.05	2756.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	114.42	245.48	16.47	28.35	719.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	289.38	198.4	29.23	70.47	936.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	92.7	24.54	18.66	4.59	188.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	3.14	0.2	0.6	0.18	5.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	59.46	1.7	7.02	5.17	175.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.26	0.07	2.64	0.74	8.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.3	0.06	0.05	0.02	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.32	0.02	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.55	0.19	0.46	0.3	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	17.31	1.02	4.21	3.1	32.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	1.05	0.27	1.82	0.4	5.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	643.6	46.5	483.1	95.3	1957.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2040	400	8253.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.2	4	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	2.4	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	479	133.6	2010.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2021.9	559.5	8477.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11	6.7	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2	4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8503.5	0
Białko [g]	10%	NAN	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.71	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2361.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	2430.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	605.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	887.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.19	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	164.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.9	0

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
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. 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#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# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g 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# 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</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>2. P# jogurt naturalny 100.00g [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 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) 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. P# pasta twarogowa z buraczkciem 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane</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. 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 ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>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>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą maną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Soczewica</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p> <p>2. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</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%), 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. 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>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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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, 2024-03-13

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. 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>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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. 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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</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. Rv brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</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 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>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%,</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. 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 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>6. 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%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej</p>	<p>1. Banan 100.00g 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 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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy 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>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszet z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>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, 2024-03-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą maną 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 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 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 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% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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 słoju 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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#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% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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 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 20.00gWarzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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%Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 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 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 ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%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% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10%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	<ol style="list-style-type: none">Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%	<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: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%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#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">P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	8%, Masło ekstra 2%		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), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	812	631.5	110	486	135.8	2175.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3423.9	2648.8	463.3	2047.4	570.6	9154.2	0
Białko [g]	10%	NAN	37.9	41.4	4.5	17.4	6.8	108.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	23.8	2.9	14.2	5	65.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	6.9	1.6	2.6	1.2	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.5	0	4.9	0.5	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.4	0	5.9	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	99.2	0	0.5	0	113.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.49	68.27	17.1	72.61	16.14	298.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.71	12.64	16.2	6.79	2.12	56.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.29	10.75	1.53	1.05	0.64	20.28	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	NAN	2778.04	688.62	68.4	775.26	369.72	4680.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	699.36	1538.9	0	178.17	152.28	2568.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	678.18	123.06	108	69.83	4.85	983.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	449.58	332.23	0	81.39	11.34	874.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.63	95.4	0	12.5	4.32	216.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	3.33	0	0.87	0.27	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.45	65.79	0	6.18	10.35	212.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	1.12	0	1.41	0.33	4.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	2.85	0	3.24	1	10.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.28	0	0.03	0.03	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.47	0	0.16	0.02	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.22	6.7	0	0.21	0.51	10.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	38.6	0	3.7	6.2	54.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.71	1.91	0.19	2.15	1.02	11.7	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	742.2	691.6	166.8	526.6	133.6	2261	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3127.9	2916.6	699.2	2215	559.5	9518.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	31.1	7.7	21.5	14.8	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.2	15.5	6.8	18.2	6.7	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	2.7	4.3	2.9	4	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.5	0	7.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.7	0.1	6.8	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.1	20.2	0	65.4	0	101.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.98	110.07	19.93	69.49	3.37	310.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.14	13.63	16.69	4.27	3.37	59.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.51	6.64	2.7	0.91	0	12.77	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.27
Sód [mg]	10%	NAN	1186.97	358.91	38.7	775.9	378	2738.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	655.66	798.57	180.9	141.03	0	1776.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	424.73	60.63	5.4	33.77	0	524.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	443.87	146.09	12.15	79.52	0	681.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.58	52.24	4.05	10.24	0	127.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	1.92	0.4	0.94	0	4.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	156.8	25.47	10.35	35.32	0	227.95	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.45	0.4	0	1.66	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.06	2.95	0.51	4.43	0	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.16	0.04	0.03	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.15	0.03	0.2	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	3.76	0.21	0.49	0	5.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.08	15.28	6.2	21.19	0	64.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0.99	0.1	2.15	1.05	6.84	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	815.4	730	41.5	557	118.1	2262.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3441.8	3056.6	175.4	2343.2	497.5	9514.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.5	40.1	0.3	18.1	6.6	97.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	33.8	0.3	18.1	3.7	72.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	11.6	0	3.1	1.6	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	12.2	0	2	0.5	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.9	0	4.2	1	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	155.7	0	0	0	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	137.35	69.6	10.08	81.78	14.67	313.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.61	8.8	9.72	4.76	1.23	55.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.35	7.04	1.71	2.9	0.32	18.33	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.51
Sód [mg]	10%	NAN	1518.85	195.47	0	1030.62	961.56	3706.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	693.51	1213.64	0	177.1	76.14	2160.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	381.54	83.62	0	21.77	153.76	640.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.44	202.46	0	32.64	5.67	695.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.16	59.36	0	16.37	2.16	193.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	2.66	0	0.65	0.13	5.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.6	101.05	0	8.31	5.17	241.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.5	0	1.35	0.33	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	3.95	0	2.17	0.74	9.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.23	0	0.04	0.01	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.25	0	0.05	0.01	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.13	3.91	0	0.42	0.25	7.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.95	60.63	0	4.98	3.1	72.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.21	0.54	0	2.86	2.67	9.26	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	855	732	87.5	515.2	92.8	2282.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3601	3069.2	371	2171	391.8	9604.2	0
Białko [g]	10%	NAN	39.3	32.2	0.9	15.7	3.6	91.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.3	31.4	0.2	14.1	2.1	72.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	7.9	0.1	2.4	0.5	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	14.6	0	4.9	0.4	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	5.2	0	5.7	1	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	58.7	0	32.4	0	105.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.4	82.91	21.15	82.39	14.65	323.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.56	20.09	17.28	6.24	0.75	64.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.38	5.7	1.53	2.16	0	14.78	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.83
Sód [mg]	10%	NAN	1313.92	779.58	0.9	813.51	268.2	3176.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.34	1518.23	355.5	259.87	0	2892.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.6	201.29	5.4	26.38	0	619.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	298.98	18	50.86	0	909.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.2	85.85	29.7	13.96	0	243.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	4.21	0.36	0.85	0	8.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.45	32.69	6.75	41.94	0	211.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.84	0	1.5	0.33	4.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	3	0.18	4.03	0.49	11.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.6	0.03	0.04	0	1.05	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.35	0.08	0.1	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	8	0.42	0.97	0	10.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	19.61	4.05	25.16	0	55.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.64	2.16	0	2.25	0.74	7.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	760.5	647.1	142	545	110.2	2205.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3207.9	2709.6	599.2	2293.7	465.7	9276.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33	32.4	6.4	16.8	7.6	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	28.8	2.9	17.2	2.1	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	4.7	1.6	2.4	0.5	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	13.8	0.6	7	0.5	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	7.4	0.2	6.9	1	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	79.8	7.8	0	0.5	103.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.09	69.11	23.23	81.66	15.3	306.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.93	10.03	20.8	6.14	2.07	68.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	9.59	1.69	2.11	0.32	16.69	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.53
Sód [mg]	10%	NAN	2524.82	931.8	77.16	777.01	162.63	4473.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	642.81	864.01	346.73	260.69	102.05	2216.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	701.16	87.02	212.92	28.65	28.35	1058.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.4	405.67	175.81	25.44	70.47	1054.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.91	151.11	28.25	14.23	4.59	257.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	3.68	0.81	0.84	0.18	7.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	160.45	21.59	47.93	11.42	5.17	246.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	1.04	0.01	1.35	0.34	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.12	4.87	0.14	4.31	0.74	13.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.34	0.07	0.05	0.02	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.37	0.3	0.06	0.13	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.37	4.7	0.39	0.65	0.3	7.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.27	9.94	28.75	6.85	3.1	72.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.01	2.58	0.21	2.15	0.45	11.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	764.2	772.6	67.3	466.3	95.3	2166	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3225.4	3230	284.8	1967	400	9107.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	35.5	0.7	18.8	5.9	93.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	38.8	0.2	11.8	4	70.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	12.8	0	2.8	2.4	23.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	17.5	0	1.9	0	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5.1	0.1	4.2	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	106.8	0	0	0	121.4	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.16	75.02	16.84	71.49	8.77	298.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.57	25.48	11.58	4.38	8.77	69.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.29	9.94	2.45	0.67	0	19.36	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.6
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.24
Sód [mg]	10%	NAN	1147.51	380.43	2.34	1272.66	97.2	2900.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	725.28	1676.79	138.06	102.77	0	2642.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	401.43	350.75	14.04	12.41	162	940.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.38	511.8	17.55	14.59	0	1058.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.06	109.45	9.36	6.94	0	232.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	5.09	0.35	0.4	0	7.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.45	65.37	5.16	34.2	0	235.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.83	0	1.35	0	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	3.54	0.36	2.6	0	9.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.82	0.01	0.01	0	1.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.77	0.04	0.04	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.27	7.15	0.09	0.45	0	10.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	39.22	3.1	20.52	0	69.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.18	1.05	0	3.53	0.27	7.25	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	876.4	576.5	151.7	473.7	133.6	2212.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3686.6	2426.9	634.8	1997.9	559.5	9305.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.9	36.9	2.8	18.5	14.8	111.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	28.1	14.1	8	12.1	6.7	69.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.6	4.2	4.9	2.4	4	25.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	4.7	2.2	3.7	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	2.7	0.2	5.1	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	81.1	56.7	0.4	0	467.3	156
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.61	81.08	17.12	73.04	3.37	295.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.4	20.72	8.59	6.22	3.37	57.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.77	11.25	0.24	0.95	0	18.23	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.42
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.45
Sód [mg]	10%	NAN	1018.26	305.25	17.48	999.88	378	2718.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	865.88	1786.69	28.03	244.82	0	2925.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	434.36	162.95	16.6	50.73	0	664.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	717.33	471.42	29.06	74.77	0	1292.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.69	114.78	3.98	12.16	0	255.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.24	3.5	0.35	0.6	0	9.7	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	324.78	40.17	23.03	14.25	0	402.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.91	0.68	0.23	1.35	0	5.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.74	2.58	0.24	3.16	0	9.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.35	0.01	0.05	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0.46	0.05	0.14	0	1.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.26	14.73	0.1	0.64	0	16.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.3	24.1	0	8.55	0	38.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.84	0.04	2.77	1.05	6.79	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2223.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9354.4	0
Białko [g]	10%	NAN	101.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.21	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	3484.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2454.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	776.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	938.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.15	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	253.96	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.71	0

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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 130.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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# jogurt naturalny 100.00g [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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 	<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 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)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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 130.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<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 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% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 250.00g 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) 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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%), lniany (11%), palmowy, 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 350.00g 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 250.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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] 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 jajeczna z brokołem 100.00g 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% 	<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] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<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# 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	863.8	582.3	110	521.4	137.5	2215.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3650.3	2442.8	463.3	2197.6	578.1	9332.1	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	32.8	4.5	18.7	6.8	98.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.5	21.7	2.9	14.3	4.9	59.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.6	1.6	2.6	1.2	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.1	0	4.9	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.2	0	5.8	1	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	73.2	0	0.5	0	88.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	146.97	68.99	17.1	79.93	16.46	329.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.81	14.86	16.2	5.85	1.04	56.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	10.33	1.53	1.08	0.32	16.33	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	26.28
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	NAN	1207.42	283	68.4	683.73	349.2	2591.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	690.15	2066.64	0	243.24	76.14	3076.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.29	107.92	108	67.4	2.42	672.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	456.42	494.78	0	86.79	5.67	1043.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.9	125.09	0	19.79	2.16	204.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	3.15	0	0.84	0.13	5.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.7	34.48	0	5.5	5.17	177.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.4	0	1.41	0.33	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	4.53	0	3.16	0.74	11.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.37	0	0.04	0.01	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.41	0	0.15	0.01	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.62	16.58	0	0.31	0.25	18.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	20.69	0	3.3	3.1	34.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.78	0.19	1.89	0.97	6.47	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	809.8	619.8	111.6	557.2	95.3	2193.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3420.7	2607.7	470.9	2345.1	400	9244.5	0
Białko [g]	10%	NAN	38.9	31.3	0.9	22.6	5.9	99.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	18.2	0.9	18.2	4	57.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	9.6	0	2.8	2.4	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.3	0	7.4	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.1	0.2	6.7	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.5	110.4	0	65.4	0	192.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	128.66	86.53	27.22	75.81	8.77	327	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.78	14.54	21.82	2.49	8.77	68.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	7.92	4.5	0.54	0	15.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.35
Sód [mg]	10%	NAN	1226.03	307.98	4.5	683.83	97.2	2319.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	722.62	878.12	301.5	171	0	2073.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	439.31	92.54	9	31.88	162	734.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	483.83	275.78	20.25	82.76	0	862.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.39	62.42	6.75	16.72	0	147.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.6	2.78	0.67	0.8	0	5.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.95	8.62	17.25	4.05	0	162.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.49	0	1.66	0	3.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	1.15	0.85	3.77	0	8.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.17	0.06	0.04	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.27	0.05	0.16	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	9.69	0.36	0.23	0	11.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.77	5.17	10.35	2.42	0	25.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.85	0.01	1.89	0.27	5.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	855.8	643.9	41.5	542.6	117.1	2201.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3611.1	2710	175.4	2289.7	495.2	9281.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	46.4	0.3	20.1	7.9	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	18.7	0.3	12.8	2.1	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.5	0	3.1	0.5	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.7	0	1.9	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.3	0	4.1	1	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	139.9	0	0	0.5	154.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	138.86	75.56	10.08	86.93	16.73	328.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.78	14.08	9.72	5.76	1.75	57.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	6.51	1.71	0.75	0.32	12.36	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1196.71	292.85	0	986.34	144.27	2620.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	664.23	1356.45	0	143.51	102.05	2266.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	360.37	224.52	0	28.31	28.35	641.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	391.62	313.34	0	18.3	70.47	793.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.47	70.44	0	14.58	4.59	145.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.63	2.63	0	0.46	0.18	4.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.7	92.99	0	5.82	5.17	236.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.41	0	1.35	0.34	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.6	0	2.03	0.74	8.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.26	0	0.03	0.02	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.44	0	0.01	0.13	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.57	3.98	0	0.21	0.3	6.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	55.79	0	3.49	3.1	70.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.32	0.81	0	2.73	0.4	6.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	896.8	577.6	105	558.7	100.6	2238.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3777.5	2435.4	445.2	2352.3	424.8	9435.4	0
Białko [g]	10%	NAN	42	34	1	20.6	3.9	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.3	13.4	0.3	17.5	2.2	58.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.1	2.3	0.1	2.5	0.5	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5.9	0	7.2	0.4	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3.2	0	6.8	1	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	64.3	0	0.7	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.94	82.48	25.38	79.82	16.3	331.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.42	18.07	20.73	5.13	0.91	65.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	5	1.83	0.57	0.27	13.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.12
Sód [mg]	10%	NAN	1304.2	251.07	1.08	692.82	250.65	2499.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	799.3	1083.65	426.6	179.4	67.5	2556.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.55	86.62	6.48	51.73	4.05	531.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	313.17	21.6	113.07	8.64	998.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.93	70.63	35.64	17.54	5.94	243.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	3.45	0.43	0.49	0.1	7.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.7	20.84	8.1	5.38	2.02	169.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.4	0	1.36	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	2.12	0.22	3.89	0.51	10.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.11	0.03	0.04	0.01	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.26	0.1	0.2	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	6.91	0.51	0.29	0.1	9.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	8.45	4.85	3.22	1.21	25.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.69	0	1.92	0.69	6.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	737.2	536.7	176.3	565.8	117.1	2133.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3113.1	2262	743.5	2386.6	495.2	9000.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	33.4	10.5	19.1	7.9	101.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	11.1	4.7	14	2.1	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	1.9	3	2.2	0.5	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.2	1	5.1	0.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.9	0.1	5.7	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	69.6	14.3	0	0.5	100.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.07	80.78	22.8	91.31	16.73	332.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.15	17.98	21.42	3.05	1.75	73.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	10.22	0	1.2	0.32	14.23	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.16
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.76
Sód [mg]	10%	NAN	856.85	379.94	139.41	664.79	144.27	2185.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	698.97	1562.96	403.86	229.35	102.05	2997.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	415.77	114.42	343.68	16.47	28.35	918.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	436.26	289.38	277.77	29.23	70.47	1103.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.91	92.7	34.36	18.66	4.59	209.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	3.14	0.28	0.6	0.18	5.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.91	59.46	2.38	7.02	5.17	206.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.66	0.02	1.35	0.34	3.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	2.26	0.11	3.13	0.74	9.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.3	0.09	0.05	0.02	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.67	0.33	0.45	0.02	0.13	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.43	5.55	0.27	0.46	0.3	8.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	17.31	1.43	4.21	3.1	33.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	1.05	0.38	1.84	0.4	5.46	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	792.6	643.6	196.3	497.4	95.3	2225.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3348	2704.3	821.7	2099.1	400	9373.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.2	43.7	11.3	20.1	5.9	114.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	22.1	9.7	11.8	4	62.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	6.4	6.5	2.8	2.4	23.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.2	0	1.9	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.4	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	123.7	0	0	0	138.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.31	70.79	16.65	77.81	8.77	306.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.68	27.57	15.75	2.46	8.77	73.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	6.95	1.53	0.54	0	12.08	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.64
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	30.49
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	47.87
Sód [mg]	10%	NAN	1085.38	312.81	57.6	1181.4	97.2	2734.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	690.15	1833.17	0	135.17	0	2658.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.29	401.7	0	12.95	162	962.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	456.42	666.22	0	17.29	0	1139.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.9	125.92	0	13.69	0	197.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	4.34	0	0.4	0	6.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.7	61.1	0	4.05	0	197.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.21	0	1.35	0	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	3.78	0	2	0	8.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.33	0	0.03	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.79	0	0.01	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.62	16.09	0	0.2	0	17.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	36.66	0	2.42	0	46.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0.86	0.16	3.28	0.27	6.83	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	836.4	573.9	191.4	493.4	133.6	2228.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3523.2	2422.8	807.7	2080.9	559.5	9394.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	34.4	6.4	17.8	14.8	106.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	9.8	4.1	12.5	6.7	56	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	2	1.9	2.3	4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	3.8	0.4	4.2	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	2.1	0.5	5.3	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	119.8	91.4	0	0.5	0	211.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	128.03	91.17	32.8	77.49	3.37	332.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.68	16.26	15.22	3.97	3.37	58.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.31	8.55	1.24	0.69	0	16.8	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.44
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.04
Sód [mg]	10%	NAN	892.85	345.72	64.4	674.64	378	2355.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	989.71	1235.73	68.22	183.55	0	2477.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	430.15	117.38	114.84	51.1	0	713.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	628.44	333.33	77.94	75.1	0	1114.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	126.54	78.99	23.22	8.36	0	237.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.24	3.99	0.7	0.51	0	9.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	159.02	47.72	0	10.73	0	217.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.94	0.79	0	1.36	0	4.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.44	1.69	0.25	3.25	0	9.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.16	0.07	0.04	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.34	0.02	0.14	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.83	7.26	0.14	0.56	0	9.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.41	15.93	0	6.44	0	45.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.96	0.17	1.87	1.05	5.88	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2205.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9294.5	0
Białko [g]	10%	NAN	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	56.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	326.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	64.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2472.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	2586.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	739.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1008.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	197.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.56	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	195.54	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.18	0

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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, 2024-03-11				
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. 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu,</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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. 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</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%), lniany (11%), palmowy, 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 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>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>8. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>MIELONY 0%</p>	
--	---	--	-------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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 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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy półtłusty 100.00g 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] 	<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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] Rw filet z indyka pieczony z ziołami 200.00g 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# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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) 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-jajeczna 80.00g 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% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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% Jaja gotowane iżż 100.00g P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udka pieczone 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% Kefir krasnystaw 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw 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%, Bazyliia suszona 1% 	<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#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: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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# 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. 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>5. P#o pieczeń z indyka mielony, faserowany marchewką tartą 240.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. 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) 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет 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>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. 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%</p>
Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15				
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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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.] 	<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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 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% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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% 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# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% #maślanka mrągowska naturalna mlekoopol 200.00g [składniki: MAŚLANKA, Mleko, Żywe kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ryż brązowy z pomidorem i słończnikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słończnik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 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 250.00g 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słończnikowy (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# 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# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<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 (słończnikowy (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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%
---	---	---	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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. 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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# ser twarogowy chudy 100.00g</p> <p>8. P#w filet złocisty/poleđwica 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>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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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) 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) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poleđwica 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 150.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</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# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>8. 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]</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół święteczny 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 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. K#o pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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>[składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 15.00g</p>	<p>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) 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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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>	
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	656.9	249.1	476.2	133.1	2209.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2915.6	2765.4	1048.5	1998.1	558.3	9286.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	62	24.8	21.9	6.9	148.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	15.5	7.4	17.3	5.1	68.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10	3.9	1.3	3	1.2	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.1	2.3	6.8	0.6	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.9	3.3	7.7	1.3	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	202.9	0	1	0	208.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.55	74.29	21.54	62.2	15.87	269.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	13.4	6.95	4.46	1.75	40.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.51	14.36	1.95	8.46	2.37	38.67	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.14
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.68
Sód [mg]	10%	NAN	1030.29	788.27	68.13	636.17	348.12	2870.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	663.09	1572.7	177.57	439.46	210.33	3063.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	166.89	126.85	15.52	103.35	10.8	423.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.04	676.32	235.89	361.23	60.48	1737.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	123.98	124.57	96.12	88.48	21.06	454.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.07	3.5	2.72	3.39	0.86	14.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	134.28	51.67	0	12.31	10.35	208.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.35	1.12	0	1.37	0.33	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	2.59	2.98	4.6	1.18	14.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.43	0.31	0.09	0.29	0.08	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.65	0.06	0.38	0.03	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.57	25.8	0.36	4.72	1.52	38.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	29.83	0	7.38	6.2	52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.18	0.18	1.76	0.96	7.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	651.8	811.3	181.3	491.3	95.3	2231.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2744.5	3417.8	762.5	2063.1	400	9388.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	58.8	9.2	33.9	5.9	145.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	22.1	6.1	17.2	4	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	3.2	3.1	2.6	2.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	10.5	0.4	7.2	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5.6	0.5	7.5	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.2	103.1	0	58.2	0	181.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.08	96.62	22.94	53.71	8.77	277.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.51	11.62	10.63	8.74	8.77	52.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.21	5.01	1.24	7.29	0	24.76	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.41
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	45.63
Sód [mg]	10%	NAN	982.77	376.12	116.89	521.23	97.2	2094.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.11	1432.42	68.22	400.56	0	2673.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	258.66	54.33	203.04	58.02	162	736.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	644.46	529.01	77.94	245.41	0	1496.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	136.57	101.58	23.22	69.26	0	330.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.48	2.47	0.7	3.1	0	10.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	34.65	0	58.87	0	241.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.63	0	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	4.02	0.25	5.32	0	13.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.44	0.19	0.07	0.23	0	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.36	0.02	0.28	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.45	11.18	0.14	4.19	0	21.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	13.17	0	35.32	0	83.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.72	1.04	0.32	1.44	0.27	5.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	746.1	835.4	112.9	570.6	104.5	2369.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3133.1	3500.1	477.3	2392.2	438.9	9941.8	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	61	17.2	39.2	4.5	162.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26	36.7	1.9	23.1	3.6	91.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	7.4	0.1	3.3	0.8	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	14.8	0.3	6.6	0.5	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	9.2	1.2	7.6	1.3	25.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	258.4	190.3	0	70.4	0	519.3	172
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.82	69.83	6.64	55.46	14.42	239.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.33	17	5.61	2.64	0.92	36.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.2	9.43	0.27	8.34	2.05	31.29	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.88
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.64
Sód [mg]	10%	NAN	1509.54	334.85	54.13	695.75	237.95	2832.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	677.04	1434.62	35.68	865.35	134.19	3146.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	205.14	85.61	5.89	54.8	8.36	359.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	553.44	274.97	35.28	491.11	54.81	1409.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	148.73	93.27	16.15	112.45	18.89	389.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.64	2.92	0.18	3.3	0.72	12.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	127.15	95.28	0	11.31	5.17	238.92	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.58	0.4	0	1.35	0.33	4.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.54	5.52	0.97	4.53	0.93	15.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.44	0.36	0.05	0.34	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.25	0.01	0.3	0.02	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.27	5.33	0.29	18.05	1.27	31.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	57.16	0	6.78	3.1	71.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.19	0.93	0.15	1.93	0.66	7.08	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	750.9	598.5	186.4	457.8	200.1	2194	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151.5	2521.3	783.8	1919.6	839.9	9216.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.6	44.4	19.8	17.4	19.8	137.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	27.6	15.9	6.2	17.6	7.6	75.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.2	2.7	1.1	3.3	0.9	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7	1.9	6.8	3.4	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	3.8	2.8	7	2.9	22.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	91.5	0	159.3	46.9	302.4	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.43	72.05	13.5	61.59	13.79	256.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.85	15.2	10.23	5.55	0.3	45.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.25	5.43	1.65	8.5	1.81	28.66	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.32
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.44
Sód [mg]	10%	NAN	1130.37	705.76	56.92	560.34	172.53	2625.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	680.23	1041.9	202.9	598.18	380.59	2903.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	170.06	76.04	20.65	67.24	11.71	345.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	430.4	448.03	166.86	297.37	244.91	1587.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	126.71	78.31	81.31	77.68	43.84	407.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.44	2.1	2.17	3.84	0.99	13.56	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	134.28	16.73	12.7	66.99	0.69	231.41	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.35	0.4	0	2.11	0.33	4.21	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	2.53	2.8	5.4	1.8	16.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.43	0.13	0.07	0.27	0.12	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.32	0.32	0.05	0.38	0.13	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.05	9.15	0.31	4.82	10.53	30.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	3.55	7.62	40.19	0.41	60.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	1.96	0.15	1.55	0.47	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	624.4	643	194.7	535.3	214.8	2212.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2625.7	2708	822.8	2241.6	901.1	9299.3	0
Białko [g]	10%	NAN	31	43.3	19.3	21.3	17.2	132.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	16.1	2.7	23.5	8.8	69.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.4	0.3	6.6	4.4	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.1	0.5	7.3	0.5	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	2.9	1.6	7.8	1.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	72.3	0	0	0	77	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	90.81	85.94	24.5	63.57	17.46	282.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.17	20.04	7.17	8.4	4.23	49.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.61	9.85	2.66	8.34	2.05	34.53	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	45.48
Sód [mg]	10%	NAN	2593.32	1098.93	60.27	509.17	507.96	4769.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	668.08	907.66	232.42	529.07	134.19	2471.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	474.53	87.2	18.5	54.39	8.36	643	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	434.9	453.01	101.11	196.8	54.81	1240.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	128.06	177.58	44.92	73.09	18.89	442.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.49	3.9	0.75	3.04	0.72	12.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	179.65	50.03	9.45	16.82	5.17	261.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.35	1.02	0	1.35	0.33	4.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.31	1.74	1.67	5.16	0.93	13.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.42	0.4	0.17	0.26	0.07	1.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0.38	0.04	0.14	0.02	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.3	4.94	1.7	4.25	1.27	18.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.79	8.65	5.67	10.09	3.1	63.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.2	3.05	0.16	1.41	1.41	11.92	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	626.6	890.2	154.5	380.7	95.3	2147.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2640.5	3741.2	647.4	1598.9	400	9028.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.5	57	15.7	20.4	5.9	136.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	30.9	7	12.4	4	67.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	4.7	4.1	4.3	2.4	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	14.7	0	2.3	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	7.9	0.1	5.2	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	108	0	0	0	114.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.65	99.51	7.65	50.2	8.77	260.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.16	24.16	6.12	3.32	8.77	53.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.51	7.43	1.12	6.88	0	26.96	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.83
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.82
Sód [mg]	10%	NAN	991.59	832.89	379.8	2371.38	97.2	4672.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	749.49	1783.37	171	364.67	0	3068.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	253.29	384.78	12.6	339.92	162	1152.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	620.04	758.47	24.3	188.11	0	1590.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	132.08	153.38	8.55	66.16	0	360.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.25	2.92	0.36	2.52	0	10.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	134.28	64.73	57	57	0	313.01	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.39	0.02	0	1.35	0	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.61	6.32	1.07	3.64	0	14.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.36	0.02	0.21	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.79	0.06	0.12	0	1.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.74	21.06	0.76	4.15	0	32.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	34.74	34.19	34.19	0	111.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.75	2.31	1.05	6.58	0.27	11.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	633.5	711.1	187.6	491.8	133.6	2157.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2662.4	2997.3	788.7	2065.7	559.5	9073.8	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	48.3	20.5	20.9	14.8	132.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	17.2	6.1	15.8	6.7	64.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.8	0.6	2.7	4	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	7.6	1.1	6	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	3.9	3.9	7.4	0	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.4	149	0	0.8	0	260.3	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.57	94.31	13.58	71.05	3.37	276.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.7	14.35	8.66	5.14	3.37	41.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.82	7.31	1.95	9.48	0	31.58	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.5
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.51
Sód [mg]	10%	NAN	1170.37	464.8	60.48	672.27	378	2745.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	849.94	1284.35	381.78	523.35	0	3039.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	226.66	85.61	33.88	112.15	0	458.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	516.12	492.2	135.54	367.52	0	1511.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	138.87	88.39	59.26	96.5	0	383.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.63	2.89	1.03	3.58	0	13.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	159.7	58.52	17.43	12.24	0	247.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.86	0.91	0	1.36	0	4.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.14	3	3.64	4.62	0	15.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.18	0.21	0.33	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.43	0.08	0.32	0	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.97	10	1.64	5.67	0	23.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.82	9.7	10.46	7.34	0	51.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	1.29	0.16	1.86	1.05	6.86	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2217.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9319.1	0
Białko [g]	10%	NAN	142.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	71.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	237.7	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	266.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	30.92	0
% energii z białka	10%	30	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	40	-	42
Sód [mg]	10%	NAN	3230.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	2909.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	588.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1510.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	395.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.54	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	248.91	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	14.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	28.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	70.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.07	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 53%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#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# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. 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>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</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. 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 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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane</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. 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 ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>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>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 150.00g składniki: Soczewica</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 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p> <p>8. 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>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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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, 2024-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 siodu 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. 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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</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. Rw brokuły i kalafior gotowane 100.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</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 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. 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%,</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. 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 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>6. P# sos chrzanowy 70.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej</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 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%), 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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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. P# serek wiejski 40.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 80.00g 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy 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>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Pasztet z ciecierzycy 70.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>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, 2024-03-15

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# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 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% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 70.00g 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% 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 jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 15.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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#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% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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%), 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, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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 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]Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00gWarzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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%Rw jajecznicza 70.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 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 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 ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%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#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%Rw sos warzywny 70.00g 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">Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%	<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%), lniany (11%), palmowy, 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%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#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">P# serek wiejski 150.00g [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), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	589.2	465	46.5	300.2	135.8	1536.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2483.1	1951.1	196.6	1260.9	570.6	6462.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	28.4	0.5	11.9	6.8	76.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	16.9	0.2	11.6	5	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.7	0	2.1	1.2	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0	4.4	0.5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2.6	0	4.8	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.3	0	0.5	0	109.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.49	53.65	11.25	37.31	16.14	205.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.96	10.19	10.35	5.55	2.12	42.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	8.14	1.53	1.05	0.64	16.41	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	2369.62	558.65	3.6	391.86	369.72	3693.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1242.91	0	178.17	152.28	2128.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	100.51	0	69.83	4.85	758.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	277.54	0	81.39	11.34	710.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	76.35	0	12.5	4.32	172.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	2.84	0	0.87	0.27	5.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	48.71	0	6.18	10.35	165.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.01	0	1.08	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.16	0	2.75	1	8.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.23	0	0.03	0.03	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.39	0	0.16	0.02	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	5.55	0	0.21	0.51	8.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	28.64	0	3.7	6.2	44.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.58	1.55	0.01	1.08	1.02	9.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	539.4	473.5	66.9	405.1	133.6	1618.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2271.1	1998.3	282.5	1701.4	559.5	6813	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	21.5	0.5	18	14.8	78.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	9.7	0.5	16.1	6.7	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	1.9	0	2.4	4	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.8	0	6.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	2.1	0.1	5.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	20.2	0	65.4	0	97.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.77	76.94	16.33	47.41	3.37	219.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.79	10.01	13.09	3.48	3.37	45.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	4.19	2.7	0.91	0	10.14	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.81
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.91
Sód [mg]	10%	NAN	900.6	253.21	2.7	532.9	378	2067.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.6	581.85	180.9	141.03	0	1421.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.19	45.55	5.4	33.77	0	395.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	324.46	116.48	12.15	79.52	0	532.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.13	37.22	4.05	10.24	0	99.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.34	1.45	0.4	0.94	0	4.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	20.2	10.35	35.32	0	191.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.33	0	2.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	1.71	0.51	3.94	0	8.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.12	0.04	0.03	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.11	0.03	0.2	0	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.23	3.09	0.21	0.49	0	5.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	12.12	6.2	21.19	0	61.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	0.7	0	1.48	1.05	5.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	606	526.4	41.5	314.5	118.1	1606.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2557.3	2207.4	175.4	1320.5	497.5	6758.3	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	29.4	0.3	10.2	6.6	72.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	0.3	12.2	3.7	50.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	6.6	0	2.1	1.6	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7.9	0	1.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.1	0	3.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.9	0	0	0	114.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.44	56.52	10.08	41.82	14.67	223.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	7.2	9.72	2.95	1.23	47.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	5.62	1.71	2.1	0.32	14.87	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.62
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.35
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	NAN	1240.03	150.07	0	550.34	961.56	2902.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	549.48	955.93	0	141.42	76.14	1722.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.21	64.47	0	19.32	153.76	523.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	345.11	174.38	0	25.72	5.67	550.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.25	49.49	0	12.92	2.16	154.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.75	2.2	0	0.56	0.13	4.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	69.47	0	7.11	5.17	177.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.45	0	1.01	0.33	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	2.72	0	1.65	0.74	7.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.19	0	0.03	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.2	0	0.04	0.01	0.67	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.42	3.6	0	0.31	0.25	6.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	41.68	0	4.27	3.1	52.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.44	0.41	0	1.52	2.67	7.25	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	604.1	577.5	105	292.7	92.8	1672.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2543.3	2423.8	445.2	1230.8	391.8	7035.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.6	25.6	1	8.8	3.6	66.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	22.7	0.3	9.8	2.1	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	5.7	0.1	1.6	0.5	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.3	0	3.5	0.4	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.8	0	4.2	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	45.9	0	22.6	0	78.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.67	69.62	25.38	43.1	14.65	238.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	15.98	20.73	4.44	0.75	56.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	4.08	1.83	1.77	0	12.09	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.55
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	23.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	63.21
Sód [mg]	10%	NAN	935.02	553.88	1.08	408.53	268.2	2166.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1133.25	426.6	225.45	0	2383.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	141.33	6.48	21.41	0	457.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	227.03	21.6	39.81	0	694.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	64.82	35.64	11.75	0	198.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	3.14	0.43	0.73	0	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	24.33	8.1	40.63	0	172.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.69	0	1.11	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0.22	3.17	0.49	8.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.42	0.03	0.04	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.26	0.1	0.08	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	6.22	0.51	0.87	0	8.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	14.6	4.85	24.38	0	49.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.59	1.53	0	1.13	0.74	5.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	536.6	523	94.7	359.2	110.2	1623.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2263.4	2192.4	399.4	1507.2	465.7	6828.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.7	25.9	4.2	11.3	7.6	71	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	21	1.9	14.7	2.1	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	3.7	1.1	1.9	0.5	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.7	0.4	6.5	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	5.3	0.1	5.8	1	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	60.2	5.2	0	0.5	77.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.04	61.41	15.48	46.35	15.3	223.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25	8.27	13.87	4.9	2.07	54.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	8.07	1.13	2.11	0.32	14.43	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.15
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.93
Sód [mg]	10%	NAN	1433.98	753.19	51.44	393.61	162.63	2794.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	803.26	231.15	260.69	102.05	1914.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	449.25	74.81	141.94	28.65	28.35	723.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	371.37	117.2	25.44	70.47	874.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	146.03	18.83	14.23	4.59	231.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.32	0.54	0.84	0.18	6.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.76	19.96	31.95	11.42	5.17	198.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0.01	1.01	0.34	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	3.42	0.09	3.82	0.74	10.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.32	0.05	0.05	0.02	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.3	0.2	0.06	0.13	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.35	0.26	0.65	0.3	6.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	8.96	19.17	6.85	3.1	61.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.98	2.09	0.14	1.09	0.45	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	541.6	624.8	67.3	330.7	95.3	1659.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2284.9	2613.3	284.8	1393.6	400	6976.8	0
Białko [g]	10%	NAN	23	29.5	0.7	13.5	5.9	72.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	30.5	0.2	9.3	4	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	10.2	0	2.2	2.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	13.6	0	1.4	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	3.9	0.1	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	82.6	0	0	0	93.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.78	61.94	16.84	48.41	8.77	224.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	21.69	11.58	3.48	8.77	60.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	8.2	2.45	0.67	0	16.37	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.68
Sód [mg]	10%	NAN	863.16	317.84	2.34	871.26	97.2	2151.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	568.29	1442.81	138.06	102.77	0	2251.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.14	320	14.04	12.41	162	801.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.65	450.91	17.55	14.59	0	855.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	95.12	9.36	6.94	0	192.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	4.01	0.35	0.4	0	6.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	60.83	5.16	34.2	0	200.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.65	0	1.01	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.84	0.36	2.11	0	7.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.68	0.01	0.01	0	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.67	0.04	0.04	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.53	5.94	0.09	0.45	0	9.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	36.5	3.1	20.52	0	66.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.39	0.88	0	2.42	0.27	5.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	619.2	476.5	151.7	288	133.6	1669.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2604.1	2006	634.8	1211.5	559.5	7016.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.9	29.9	2.8	13	14.8	87.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.2	11.6	8	9.6	6.7	56.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	3.4	4.9	1.8	4	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	3.9	2.2	3.2	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	2.3	0.2	4.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	230.8	67	56.7	0.4	0	354.9	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.6	67.49	17.12	37.73	3.37	210.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.69	16.72	8.59	4.98	3.37	47.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.77	9.19	0.24	0.95	0	15.17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.56
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	34.93
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.51
Sód [mg]	10%	NAN	703.82	246.37	17.48	616.48	378	1962.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	669.02	1409.71	28.03	244.82	0	2351.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.15	130.27	16.6	50.73	0	520.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	528.83	373.9	29.06	74.77	0	1006.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.82	90.48	3.98	12.16	0	200.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.03	2.91	0.35	0.6	0	7.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	235.69	32.61	23.03	14.25	0	305.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.12	0.68	0.23	1.02	0	4.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	2.08	0.24	2.67	0	7.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.28	0.01	0.05	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.36	0.05	0.14	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	11.49	0.1	0.64	0	13.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.81	19.57	0	8.55	0	33.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.95	0.68	0.04	1.71	1.05	4.9	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1626.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6841.5	0
Białko [g]	10%	NAN	75.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	52.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	220.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.21	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2534.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2025	0
Wapń [mg]	10%	NAN	597.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	746.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.02	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	201.65	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.33	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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#w poledwica 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# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g 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# 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</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. 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) 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. P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane</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. 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 ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>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>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Soczewica</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: 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. 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>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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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, 2024-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 siodu 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. 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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udka 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. Rv brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</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 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>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%,</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. 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 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>6. 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%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa 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%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej</p>	<p>1. Banan 100.00g 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%), 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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy 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>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszet z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>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, 2024-03-15

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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 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% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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 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 15.00gWarzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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%Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 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 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 ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%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% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10%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	<ol style="list-style-type: none">Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%	<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%), lniany (11%), palmowy, 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%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#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">P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	8%, Masło ekstra 2%		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), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	709.8	631.5	46.5	471.6	135.8	1995.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2994.1	2648.8	196.6	1988.3	570.6	8398.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	41.4	0.5	17.4	6.8	100.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	23.8	0.2	12.6	5	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	6.9	0	2.3	1.2	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	6.5	0	4.4	0.5	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	3.4	0	4.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	99.2	0	0.5	0	110.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.62	68.27	11.25	72.59	16.14	277.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	12.64	10.35	6.77	2.12	46.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	10.75	1.53	1.05	0.64	19.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	2733.22	688.62	3.6	766.26	369.72	4561.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	1538.9	0	178.17	152.28	2424.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	123.06	0	69.83	4.85	780.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	332.23	0	81.39	11.34	765.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	95.4	0	12.5	4.32	191.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	3.33	0	0.87	0.27	6.15	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	99.82	65.79	0	6.18	10.35	182.15	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	1.12	0	1.08	0.33	3.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.85	0	2.75	1	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.28	0	0.03	0.03	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.47	0	0.16	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	6.7	0	0.21	0.51	9.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	38.6	0	3.7	6.2	54.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	1.91	0.01	2.12	1.02	11.4	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.7	691.6	66.9	512.3	133.6	2064.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	2916.6	282.5	2156	559.5	8696.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	31.1	0.5	21.4	14.8	97.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	15.5	0.5	16.7	6.7	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.7	0	2.5	4	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.5	0	6.9	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.7	0.1	5.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	20.2	0	65.4	0	97.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	110.07	16.33	69.46	3.37	297.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	13.63	13.09	4.25	3.37	51.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	6.64	2.7	0.91	0	12.59	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.82
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	358.91	2.7	766.9	378	2646.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	798.57	180.9	141.03	0	1651.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	60.63	5.4	33.77	0	423.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	146.09	12.15	79.52	0	594.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	52.24	4.05	10.24	0	115.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	1.92	0.4	0.94	0	4.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	25.47	10.35	35.32	0	197.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.33	0	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.95	0.51	3.94	0	9.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.16	0.04	0.03	0	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.15	0.03	0.2	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	3.76	0.21	0.49	0	5.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	15.28	6.2	21.19	0	64.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.99	0	2.13	1.05	6.61	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	713.1	730	41.5	435.5	118.1	2038.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3012	3056.6	175.4	1829.5	497.5	8571.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	40.1	0.3	14.6	6.6	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	33.8	0.3	15.9	3.7	67	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	11.6	0	2.6	1.6	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.2	0	1.5	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.9	0	3.2	1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	155.7	0	0	0	166.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.49	69.6	10.08	59.71	14.67	276.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.69	8.8	9.72	3.98	1.23	50.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	7.04	1.71	2.9	0.32	17.08	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.97
Sód [mg]	10%	NAN	1474.03	195.47	0	787.62	961.56	3418.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	549.48	1213.64	0	177.1	76.14	2016.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.21	83.62	0	21.77	153.76	545.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	345.11	202.46	0	32.64	5.67	585.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.25	59.36	0	16.37	2.16	168.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.75	2.66	0	0.65	0.13	5.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	101.05	0	8.31	5.17	210.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.5	0	1.01	0.33	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	3.95	0	1.68	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.23	0	0.04	0.01	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.25	0	0.05	0.01	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.42	3.91	0	0.42	0.25	7.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	60.63	0	4.98	3.1	72.3	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.09	0.54	0	2.18	2.67	8.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	746.9	732	87.5	393.7	92.8	2053.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.2	3069.2	371	1657.3	391.8	8636.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35	32.2	0.9	12.2	3.6	84.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	31.4	0.2	11.9	2.1	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	7.9	0.1	1.9	0.5	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	14.6	0	4.5	0.4	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.2	0	4.6	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.7	0	32.4	0	101.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.62	82.91	21.15	60.31	14.65	287.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	20.09	17.28	5.45	0.75	60.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	5.7	1.53	2.16	0	13.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.44
Sód [mg]	10%	NAN	1269.82	779.58	0.9	570.51	268.2	2889.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	1518.23	355.5	259.87	0	2731.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	201.29	5.4	26.38	0	521.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	298.98	18	50.86	0	773.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	85.85	29.7	13.96	0	216.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	4.21	0.36	0.85	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	32.69	6.75	41.94	0	181.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0	1.16	0.33	3.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3	0.18	3.54	0.49	9.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.6	0.03	0.04	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.35	0.08	0.1	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	8	0.42	0.97	0	10.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	19.61	4.05	25.16	0	54.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	2.16	0	1.58	0.74	7.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678.1	647.1	94.7	487.8	110.2	2018	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.7	2709.6	399.4	2052.8	465.7	8489.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.4	4.2	15.4	7.6	89.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	28.8	1.9	15.4	2.1	63.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.7	1.1	2	0.5	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	13.8	0.4	6.5	0.5	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	7.4	0.1	5.8	1	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.8	5.2	0	0.5	96.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	69.11	15.48	72.81	15.3	280.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	10.03	13.87	5.81	2.07	57.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	9.59	1.13	2.11	0.32	15.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.82
Sód [mg]	10%	NAN	2477.98	931.8	51.44	674.41	162.63	4298.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	864.01	231.15	260.69	102.05	1975.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	87.02	141.94	28.65	28.35	886.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	405.67	117.2	25.44	70.47	909.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	151.11	18.83	14.23	4.59	236.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.68	0.54	0.84	0.18	6.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.76	21.59	31.95	11.42	5.17	199.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.04	0.01	1.01	0.34	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	4.87	0.09	3.82	0.74	12.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.34	0.05	0.05	0.02	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.37	0.2	0.06	0.13	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.7	0.26	0.65	0.3	7.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	9.94	19.17	6.85	3.1	62.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.58	0.14	1.87	0.45	10.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	661.9	772.6	67.3	409.1	95.3	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2795.5	3230	284.8	1726.1	400	8436.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	35.5	0.7	17.4	5.9	88.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	38.8	0.2	10	4	65.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	12.8	0	2.4	2.4	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	17.5	0	1.4	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	5.1	0.1	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	106.8	0	0	0	117.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.3	75.02	16.84	62.65	8.77	274.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.65	25.48	11.58	4.05	8.77	65.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	9.94	2.45	0.67	0	18.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.49
Sód [mg]	10%	NAN	1102.69	380.43	2.34	1170.06	97.2	2752.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	581.25	1676.79	138.06	102.77	0	2498.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.1	350.75	14.04	12.41	162	845.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.05	511.8	17.55	14.59	0	949.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	82.15	109.45	9.36	6.94	0	207.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	5.09	0.35	0.4	0	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	65.37	5.16	34.2	0	204.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.83	0	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.54	0.36	2.11	0	8.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.82	0.01	0.01	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.77	0.04	0.04	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.56	7.15	0.09	0.45	0	10.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	39.22	3.1	20.52	0	68.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	1.05	0	3.25	0.27	6.88	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	768.2	576.5	151.7	416.5	133.6	2046.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3232.8	2426.9	634.8	1757.1	559.5	8611.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	36.9	2.8	17.1	14.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	14.1	8	10.3	6.7	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	4.2	4.9	2	4	23.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	4.7	2.2	3.2	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.7	0.2	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	81.1	56.7	0.4	0	463.5	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.83	81.08	17.12	64.19	3.37	272.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	20.72	8.59	5.9	3.37	53.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.78	11.25	0.24	0.95	0	17.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.56
Sód [mg]	10%	NAN	974.16	305.25	17.48	897.28	378	2572.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.71	1786.69	28.03	244.82	0	2764.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.86	162.95	16.6	50.73	0	566.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	581.65	471.42	29.06	74.77	0	1156.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	114.78	3.98	12.16	0	227.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.5	0.35	0.6	0	9.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	294.15	40.17	23.03	14.25	0	371.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0.23	1.02	0	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.58	0.24	2.67	0	8.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.35	0.01	0.05	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.46	0.05	0.14	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.07	14.73	0.1	0.64	0	16.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.92	24.1	0	8.55	0	38.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0.84	0.04	2.49	1.05	6.43	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2031.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8548.6	0
Białko [g]	10%	NAN	93.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	280.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.25	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	3305.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	2294.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	652.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	819.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	194.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	221.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.26	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m. ż.) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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, 2024-03-11				
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. 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#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</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 szczawiowa z jajkiem 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, 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# 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</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. 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 [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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# pasta twarogowa z buraczkem 4.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane</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. 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 indykpól 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszeny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>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 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 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 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], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 15.00g 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] 	<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 buraczkowa 175.00g 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% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 100.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 150.00g 	<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 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-jajeczna 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, P# Ser twarogowy chudy 14%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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#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 Euchema, 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.] Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g 	<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 krupnik 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Udko pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw brokuły i kalafior gotowane 100.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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 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: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa z szynką 70.00g 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], Kukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, 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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 10.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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. 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 cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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 40.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 30.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</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 60.00g 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 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy 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>1. Banan 70.00g 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 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Pasztet z ciecierzycy 40.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko 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, 2024-03-15

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] Tłuszcz 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# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 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 ogórkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 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% Kasza gryczana ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 70.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% 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 jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 15.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 15.00g 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] 	<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 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 125.00g 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%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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#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% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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: ogórek, papryka (8) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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]Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00gWarzywa: rzodkiewka, sałata (3) 30.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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%Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 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 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%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 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%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">Ciasto murzynek 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%	<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: pomidor, ogórek (6) 30.00g 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 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">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), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	317.1	326.1	46.5	163.1	112.4	965.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1333.4	1368	196.6	685.8	473.2	4057.2	0
Białko [g]	10%	NAN	15.1	19.1	0.5	4.3	4.7	43.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.9	0.2	5.6	3.5	31.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.3	0	1.1	0.8	9.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.6	0	1.6	0.5	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.9	0	3.2	1	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	50	0	0	0	54.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.93	38.71	11.25	23.9	15.8	131.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.84	8.17	10.35	1.68	2.06	29.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	6.37	1.53	0.53	0.64	11.9	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.48
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.57
Sód [mg]	10%	NAN	1270.81	394.2	3.6	264.64	261.72	2194.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	283.11	825.41	0	75.15	152.28	1335.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.07	71.64	0	17.02	4.85	377.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	170.58	180.48	0	15.16	11.34	377.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.05	52.97	0	6.34	4.32	103.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.11	1.87	0	0.41	0.27	3.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	94.83	39.06	0	4.79	10.35	149.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.62	0	1.01	0.33	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	1.65	0	1.64	1	6.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.15	0	0.01	0.03	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.26	0	0.03	0.02	0.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.28	3.64	0	0.1	0.51	5.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	22.85	0	2.87	6.2	34.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.53	1.09	0.01	0.73	0.72	5.48	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	304.4	276.2	66.9	333.4	44.5	1025.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1278.9	1165.9	282.5	1397.4	186.5	4311.5	0
Białko [g]	10%	NAN	13.3	12	0.5	15.4	4.9	46.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	5.5	0.5	15.2	2.2	34.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	0.9	0	2.3	1.3	8.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.1	0	6.6	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.2	0.1	5.6	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	6.7	0	61.8	0	74.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.96	45.47	16.33	34.15	1.12	136.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.8	7.09	13.09	3	1.12	33.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.06	2.04	2.7	0.91	0	7.72	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.91
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.85
Sód [mg]	10%	NAN	475.39	127.19	2.7	390.53	126	1121.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	329.95	236.57	180.9	139.03	0	886.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	160.31	25.09	5.4	32.67	0	223.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	193.94	39.87	12.15	75.89	0	321.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.28	17.36	4.05	10.05	0	62.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	0.99	0.4	0.91	0	3.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	125.07	5.13	10.35	35.32	0	175.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.13	0	1.31	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	0.86	0.51	3.84	0	7.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.04	0.04	0.03	0	0.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.04	0.03	0.19	0	0.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	1.09	0.21	0.49	0	2.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.04	3.08	6.2	21.19	0	51.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.32	0.35	0	1.08	0.35	2.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	323.3	300.3	41.5	233.6	106.7	1005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1361.1	1261.6	175.4	979.7	449.6	4227.5	0
Białko [g]	10%	NAN	13.2	19.3	0.3	7.1	5.1	45.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	10.3	0.3	10	3.1	33	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	1.7	0	1.7	1.2	7.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.3	0	1.5	0.5	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.7	0	3.1	1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	57.7	0	0	0	62.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.39	34.37	10.08	29.42	14.56	136.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.81	5.36	9.72	1.96	1.23	31.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.84	3.78	1.71	1.37	0.32	10.02	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.88
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.66
Sód [mg]	10%	NAN	684.42	100.68	0	397.93	691.56	1874.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	280.19	637.36	0	85.05	76.14	1078.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	135.75	45.25	0	12.58	103.32	296.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	173.01	105.31	0	15.63	5.67	299.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.32	32.04	0	8.56	2.16	88.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.16	1.44	0	0.39	0.13	3.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	92.9	61.89	0	4.03	5.17	164	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.01	0.33	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	1.87	0	1.57	0.74	6.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.12	0	0.01	0.01	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.14	0	0.02	0.01	0.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	2.03	0	0.19	0.25	3.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.74	37.13	0	2.42	3.1	44.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.9	0.27	0	1.1	1.92	4.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	339	365.3	61.2	206.1	92.8	1064.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1424.1	1530.6	259.7	865.9	391.8	4472.3	0
Białko [g]	10%	NAN	15.6	15.6	0.6	5.6	3.6	41.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.4	16.3	0.1	7.7	2.1	38.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4	0	1.4	0.5	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.7	0	2.6	0.4	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.8	0	3.7	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	29.3	0	12.9	0	46.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.64	40.43	14.8	28.86	14.65	141.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.27	12.48	12.09	2.57	0.75	36.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.9	3.32	1.07	0.95	0	8.25	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.48
Sód [mg]	10%	NAN	540.91	402.22	0.63	291.87	268.2	1503.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	356.41	827.73	248.85	118.53	0	1551.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.36	110.25	3.77	13.48	0	267.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	202.61	153.1	12.6	21.75	0	390.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.08	46.88	20.79	6.97	0	119.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.5	0.25	0.46	0	4.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.88	18.11	4.72	20.53	0	142.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.42	0	1.07	0.33	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.37	1.67	0.13	2.38	0.49	7.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.3	0.02	0.02	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.23	0.18	0.05	0.04	0	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	4.08	0.29	0.45	0	5.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.32	10.87	2.83	12.32	0	31.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.5	1.11	0	0.81	0.74	3.75	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	306.2	327.8	47.3	233.2	97	1011.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1288.1	1372.6	199.7	978.5	409.8	4248.9	0
Białko [g]	10%	NAN	12.8	15.8	2.1	6.7	4.9	42.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10	14.5	0.9	9.9	2	37.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	2.3	0.5	1.5	0.4	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	6.9	0.2	4	0.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.7	0	4.4	1	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	38.1	2.6	0	0.2	46.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.11	35.9	7.74	29.82	14.83	130.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.26	6.69	6.93	2.71	1.65	30.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.95	5.2	0.56	1.05	0.32	9.1	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.14
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.61
Sód [mg]	10%	NAN	1142.69	539.28	25.72	280.9	157.09	2145.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	269.04	436.42	115.57	130.43	89.1	1040.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.62	47.57	70.97	16.75	15.38	442.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	151.23	197.37	58.6	12.73	38.07	458.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.45	73.55	9.41	8.02	3.37	121.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	1.86	0.27	0.51	0.16	3.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	109.78	11.06	15.97	5.71	5.17	147.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.51	0	1.01	0.34	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	2.48	0.04	2.64	0.74	8.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.16	0.02	0.02	0.01	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.18	0.1	0.03	0.07	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	2.33	0.13	0.32	0.28	3.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.87	5.13	9.58	3.42	3.1	33.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.17	1.49	0.07	0.78	0.43	5.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	303.8	410	67.3	193.9	31.7	1007	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1278.9	1714.5	284.8	815.2	133.3	4226.9	0
Białko [g]	10%	NAN	13.9	18.2	0.7	7.7	1.9	42.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	20.2	0.2	7.2	1.3	37.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	6.4	0	1.6	0.8	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	9.2	0	1.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.7	0.1	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	53.4	0	0	0	58.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.52	41.3	16.84	24.74	2.92	129.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.35	15.19	11.58	1.83	2.92	38.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	5.44	2.45	0.33	0	11.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.11
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.66
Sód [mg]	10%	NAN	574.35	206.13	2.34	528.72	32.4	1343.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	296.07	907	138.06	51.47	0	1392.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	145.69	184.78	14.04	8.63	54	407.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	202.98	259.51	17.55	7.3	0	487.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.27	58.61	9.36	4.38	0	113.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.14	2.93	0.35	0.29	0	4.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	94.83	34.45	5.16	17.1	0	151.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.41	0	1.01	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	1.94	0.36	1.79	0	6.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.41	0.01	0	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.39	0.04	0.02	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.31	3.65	0.09	0.22	0	5.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	20.67	3.1	10.26	0	36.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.59	0.57	0	1.46	0.09	3.35	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	344.9	313.5	91	203.7	44.5	997.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1446.7	1320.2	380.9	856.3	186.5	4190.7	0
Białko [g]	10%	NAN	14.6	22	1.7	8.7	4.9	52.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	7.6	4.8	7.5	2.2	36.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	2.4	2.9	1.5	1.3	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.4	1.3	2.3	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.4	0.1	3.5	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	48.9	34	0.2	0	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.8	42.06	10.27	25.32	1.12	119.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.67	11.27	5.15	2.25	1.12	26.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.74	5.66	0.14	0.24	0	8.8	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.11
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	40.04
Sód [mg]	10%	NAN	391.46	169.56	10.48	509.84	126	1207.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	353.52	953.07	16.82	67.53	0	1390.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	159.78	85.53	9.96	24.06	0	279.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.69	270.79	17.43	31.45	0	604.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.03	63.72	2.38	4.65	0	118.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.48	1.92	0.21	0.28	0	4.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	191.99	21.1	13.81	3.64	0	230.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.81	0.34	0.14	1.01	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.34	1.35	0.14	1.92	0	5.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.19	0.01	0.01	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.25	0.03	0.05	0	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.7	9.06	0.06	0.17	0	10	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.91	12.66	0	2.18	0	17.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.08	0.47	0.02	1.41	0.35	3.01	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1011.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4247.9	0
Białko [g]	10%	NAN	44.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	35.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.55	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	1627.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	1239.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	419.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.09	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	165.86	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.06	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 24%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 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] Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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"> 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g 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% 	<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 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 8. P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<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 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. 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% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 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 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# pasta ryбно-jajeczna 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w polędwica 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# dżem brzoskwinioy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 15.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<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 250.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 15.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 jajeczna z brokołem 70.00g 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% 	<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] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 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 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 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	557.1	413.1	46.5	388.3	137.5	1542.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2352.6	1733.1	196.6	1634.8	578.1	6495.4	0
Białko [g]	10%	NAN	23.1	29.6	0.5	14.9	6.8	75.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	15.2	0.2	12.1	4.9	43.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2	0	2.1	1.2	9.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.5	0	4.4	0.5	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.2	0	4.8	1	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	72.7	0	0.5	0	83.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.24	42.66	11.25	55.47	16.46	218.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	11.37	10.35	5.6	1.04	42.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.87	1.53	1.08	0.32	12.53	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.48
Sód [mg]	10%	NAN	832.2	235.01	3.6	471.33	349.2	1891.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	554.61	1391.94	0	243.24	76.14	2265.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.17	75.39	0	67.4	2.42	426.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	331.25	399.37	0	86.79	5.67	823.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.74	88.93	0	19.79	2.16	156.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.32	0	0.84	0.13	4.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	18.69	0	5.5	5.17	131.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.67	0.74	8.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.25	0	0.04	0.01	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.31	0	0.15	0.01	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	14.68	0	0.31	0.25	16.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.21	0	3.3	3.1	24.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.65	0.01	1.3	0.97	4.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	519.8	446.7	44.6	379.2	95.3	1485.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2193.8	1882.6	188.3	1595.6	400	6260.5	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	27.8	0.3	15.3	5.9	75.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	9.9	0.3	12.7	4	38.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.8	0	2	2.4	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	5.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0	4.8	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	77.4	0	43.6	0	133.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.25	65	10.89	51.12	8.77	215.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.69	14.08	8.73	2.11	8.77	49.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.17	1.8	0.54	0	11.82	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	23.16
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.01
Sód [mg]	10%	NAN	846.38	307.08	1.8	459.63	97.2	1712.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.24	877.16	120.6	159.04	0	1737.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.45	98.84	3.6	25.25	162	611.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	353.62	280.5	8.1	60.94	0	703.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.54	62.65	2.7	15.59	0	129.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	2.67	0.27	0.65	0	5.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.17	6.9	4.05	0	121.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.39	0	1.22	0	2.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.81	0.34	2.69	0	7.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.17	0.02	0.04	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.11	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.31	9.68	0.14	0.22	0	11.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	4.9	4.13	2.42	0	18.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.85	0	1.27	0.27	4.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	582.5	529.4	41.5	290.8	117.1	1561.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2459.7	2226.7	175.4	1223.2	495.2	6580.4	0
Białko [g]	10%	NAN	22.4	35	0.3	12.4	7.9	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	16.2	0.3	10	2.1	40.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.7	0	2.5	0.5	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.2	0	1.4	0.5	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.9	0	3.1	1	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	100	0	0	0.5	110.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	63.88	10.08	38.04	16.73	227.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.63	11.88	9.72	5.29	1.75	50.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.43	1.71	0.75	0.32	11.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.9
Sód [mg]	10%	NAN	848.26	223.44	0	570.54	144.27	1786.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1188.26	0	143.51	102.05	1975.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	173.08	0	28.31	28.35	497.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	270.56	0	18.3	70.47	658.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	64.84	0	14.58	4.59	128.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.54	0	0.46	0.18	4.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.19	0	5.82	5.17	205.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.57	0	1.54	0.74	7.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0	0.03	0.02	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.37	0	0.01	0.13	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.91	0	0.21	0.3	5.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.31	0	3.49	3.1	69.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.62	0	1.58	0.4	4.46	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	625.5	460.1	105	354.4	100.6	1645.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2633.4	1940.7	445.2	1487.3	424.8	6931.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	26.2	1	14.4	3.9	74.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	10.3	0.3	14.9	2.2	46.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.9	0.1	1.9	0.5	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.3	0	6.7	0.4	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	2.3	0	5.8	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	49.6	0	0.7	0	60.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.6	67.32	25.38	40.71	16.3	238.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.13	14.22	20.73	4.74	0.91	55.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	3.63	1.83	0.57	0.27	10.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.04
Sód [mg]	10%	NAN	930.7	192.99	1.08	358.38	250.65	1733.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	782.12	426.6	179.4	67.5	2093.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	62.64	6.48	51.73	4.05	408.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	227.83	21.6	113.07	8.64	777.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	51.3	35.64	17.54	5.94	196.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	2.55	0.43	0.49	0.1	6.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	14.85	8.1	5.38	2.02	132.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.5	0.22	3.4	0.51	8.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.08	0.03	0.04	0.01	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.19	0.1	0.2	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	5.3	0.51	0.29	0.1	7.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.21	4.85	3.22	1.21	22.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.58	0.53	0	0.99	0.69	4.33	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	522.8	417.8	100.7	432.7	117.1	1591.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2207.1	1761.3	424.8	1823.8	495.2	6712.6	0
Białko [g]	10%	NAN	20.3	24.9	6	15.2	7.9	74.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	9.1	2.7	11.8	2.1	37	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	1.6	1.7	1.7	0.5	9.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.2	0.5	4.6	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0	4.7	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	53.3	8.1	0	0.5	73.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.48	61.97	13.03	66.85	16.73	245.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.34	12.76	12.24	2.8	1.75	53.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	6.21	0	1.2	0.32	10.04	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	20.87
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.23
Sód [mg]	10%	NAN	601.08	260.34	79.66	452.39	144.27	1537.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	560.91	1111.17	230.78	229.35	102.05	2234.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.23	73.16	196.39	16.47	28.35	616.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	316.85	220.25	158.72	29.23	70.47	795.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.46	66.76	19.63	18.66	4.59	156.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.31	0.16	0.6	0.18	4.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	41.96	1.36	7.02	5.17	157.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.57	0.01	1.01	0.34	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.59	0.06	2.64	0.74	7.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.05	0.02	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.24	0.26	0.02	0.13	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.28	4.55	0.15	0.46	0.3	6.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	12.93	0.81	4.21	3.1	28.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.66	0.72	0.22	1.25	0.4	3.84	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	557.1	583.3	46.5	364.4	95.3	1646.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2352.6	2450.9	196.6	1536.3	400	6936.5	0
Białko [g]	10%	NAN	23.1	37.1	0.5	16.2	5.9	83.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	20.2	0.2	9.6	4	45.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	6.2	0	2.3	2.4	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.2	0	1.4	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.8	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	108	0	0	0	118.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.24	66.11	11.25	53.35	8.77	231.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	24.44	10.35	2.21	8.77	59.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6	1.53	0.54	0	10.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.75
Sód [mg]	10%	NAN	832.2	276.43	3.6	969	97.2	2178.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	554.61	1592.15	0	135.17	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.17	384.88	0	12.95	162	841.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	331.25	594.22	0	17.29	0	942.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.74	110.48	0	13.69	0	169.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	3.58	0	0.4	0	5.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	57.56	0	4.05	0	163.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.37	0	1.51	0	7.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.3	0	0.03	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.73	0	0.01	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	12.77	0	0.2	0	14.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	34.54	0	2.42	0	44.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.76	0.01	2.69	0.27	5.44	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	586.9	522.7	94.3	289.1	133.6	1626.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2471.6	2205.9	398.3	1215.9	559.5	6851.4	0
Białko [g]	10%	NAN	23.4	32.8	3	11.7	14.8	85.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	9.7	1.9	10	6.7	44.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	2	0.9	1.8	4	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.8	0.2	3.7	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	2	0.2	4.3	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.3	91.4	0	0.5	0	176.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.91	79.5	16.36	38.37	3.37	226.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	13.51	7.68	3.59	3.37	43.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.02	7.25	0.62	0.69	0	13.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.54
Sód [mg]	10%	NAN	628.36	314.62	32.81	340.2	378	1694	0
Potas [mg]	10%	NAN	771.41	1089.39	34.12	183.55	0	2078.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.37	98.58	58.8	51.1	0	525.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	466.77	322.04	38.98	75.1	0	902.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.11	71.06	11.61	8.36	0	186.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.29	3.43	0.35	0.51	0	7.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	120.49	43.83	0	10.73	0	175.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.79	0	1.02	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.47	1.58	0.12	2.76	0	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.14	0.03	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.32	0.01	0.14	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.57	7.07	0.07	0.56	0	9.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.29	13.59	0	6.44	0	38.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.74	0.87	0.09	0.94	1.05	4.23	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1585.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6681.2	0
Białko [g]	10%	NAN	78.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	42.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	228.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.63	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	24	-	23
% energii z węglowodanów	10%	56	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1790.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	2095.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	561.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	800.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	160.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.47	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	155.29	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.47	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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% 130.00g P# chleb pszenny kawior 130.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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"> 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 twarogowa z buraczkiem 85.00g 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% 	<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 30.00g [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: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<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 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 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 150.00g 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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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%), lniany (11%), palmowy, 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g 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 250.00g 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 120.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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#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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 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>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	760.3	582.3	46.5	507	137.5	2033.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2442.8	196.6	2138.5	578.1	8570.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	32.8	0.5	18.7	6.8	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	21.7	0.2	12.7	4.9	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.6	0	2.2	1.2	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.1	0	4.4	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.2	0	4.8	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.2	0	0.5	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.81	68.99	11.25	79.9	16.46	308.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	14.86	10.35	5.82	1.04	47.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.53	1.08	0.32	15.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.53
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	283	3.6	674.73	349.2	2473.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2066.64	0	243.24	76.14	2953.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	107.92	0	67.4	2.42	471.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	494.78	0	86.79	5.67	950.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.09	0	19.79	2.16	194.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.15	0	0.84	0.13	5.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	34.48	0	5.5	5.17	147.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.53	0	2.67	0.74	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0	0.04	0.01	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.41	0	0.15	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.58	0	0.31	0.25	18.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	20.69	0	3.3	3.1	34.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.23	0.78	0.01	1.87	0.97	6.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	727.4	571.5	111.6	542.8	95.3	2048.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2403	470.9	2286.1	400	8634.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	29.7	0.9	22.6	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.9	16.7	4	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	2.5	2.4	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	6.9	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5.6	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	65.4	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	76.58	27.22	75.78	8.77	307.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	14.32	21.82	2.46	8.77	64.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.6	4.5	0.54	0	14.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.54
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	306.4	4.5	674.83	97.2	2262.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	878.12	301.5	171	0	1948.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	92.54	9	31.88	162	634.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.78	20.25	82.76	0	775.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.42	6.75	16.72	0	136.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.78	0.67	0.8	0	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.62	17.25	4.05	0	132.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.33	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3.28	0	7.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.23	0	11.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.17	10.35	2.42	0	25.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	0.85	0.01	1.87	0.27	5.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	752.2	643.9	41.5	528.2	117.1	2083.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3175.4	2710	175.4	2230.6	495.2	8786.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	46.4	0.3	20	7.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	18.7	0.3	11.3	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.5	0	2.8	0.5	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.7	0	1.4	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.3	0	3.1	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.69	75.56	10.08	86.91	16.73	312.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	14.08	9.72	5.74	1.75	53.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.51	1.71	0.75	0.32	12.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.16
Sód [mg]	10%	NAN	1152.46	292.85	0	977.34	144.27	2566.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1356.45	0	143.51	102.05	2143.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	224.52	0	28.31	28.35	549.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	313.34	0	18.3	70.47	700.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	70.44	0	14.58	4.59	134.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.63	0	0.46	0.18	4.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.6	0	1.54	0.74	7.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.26	0	0.03	0.02	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.44	0	0.01	0.13	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.98	0	0.21	0.3	5.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.2	0.81	0	2.71	0.4	6.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.7	577.6	105	425.6	100.6	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2435.4	445.2	1789.6	424.8	8418.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34	1	16.7	3.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.4	0.3	15.3	2.2	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.48	25.38	55.37	16.3	293.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.07	20.73	4.88	0.91	61.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	5	1.83	0.57	0.27	12.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.27
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.07	1.08	480.42	250.65	2243.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1083.65	426.6	179.4	67.5	2395.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	86.62	6.48	51.73	4.05	432.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.17	21.6	113.07	8.64	862.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	70.63	35.64	17.54	5.94	216.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.45	0.43	0.49	0.1	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	20.84	8.1	5.38	2.02	138.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.12	0.22	3.4	0.51	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.11	0.03	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.1	0.2	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.91	0.51	0.29	0.1	9.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.45	4.85	3.22	1.21	25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0	1.33	0.69	5.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	654.7	536.7	125.9	551.4	117.1	1986.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2262	531.1	2327.6	495.2	8382.9	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	33.4	7.5	19.1	7.9	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11.1	3.4	12.4	2.1	40.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	1.8	0.5	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.9	0	4.7	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	80.78	16.28	91.29	16.73	316.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	17.98	15.3	3.03	1.75	63.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.22	0	1.2	0.32	14.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	379.94	99.57	655.79	144.27	2089.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1562.96	288.47	229.35	102.05	2756.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	114.42	245.48	16.47	28.35	719.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	289.38	198.4	29.23	70.47	936.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	92.7	24.54	18.66	4.59	188.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	3.14	0.2	0.6	0.18	5.53	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	102.22	59.46	1.7	7.02	5.17	175.59	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.26	0.07	2.64	0.74	8.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.3	0.06	0.05	0.02	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.32	0.02	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.55	0.19	0.46	0.3	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	17.31	1.02	4.21	3.1	32.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	1.05	0.27	1.82	0.4	5.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	689	643.6	46.5	483.1	95.3	1957.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2040	400	8253.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.2	4	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	2.4	2.4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	728.2	573.9	95.7	479	133.6	2010.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2021.9	559.5	8477.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11	6.7	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2	4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2016.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8503.5	0
Białko [g]	10%	NAN	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.71	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2361.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	2430.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	605.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	887.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	178.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	164.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.9	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż.) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 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] K# zupa koperkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 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] Rw gotowany seler z marchewką 100.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<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"> 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 twarogowa z buraczkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 	<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 30.00g [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: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 15.00g 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] 	<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 buraczkowa 175.00g 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% Makaron pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% 	<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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta rybno-jajeczna 45.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 100.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 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% 	<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 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 15.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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 twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 15.00g 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 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 15.00g P# dżem brzoskwiniowy 15.00g [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] K# zupa grysikowa na rosole 175.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 marchewka gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 70.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 100.00g 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 250.00g 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 60.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 15.00g 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] 	<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 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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#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#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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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 jajeczna z brokułem 50.00g 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% 	<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 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] Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 100.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 70.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 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# 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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	294.9	276.2	46.5	212.8	137.5	968	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1241.9	1158.7	196.6	893.8	578.1	4069.2	0
Białko [g]	10%	NAN	12.4	16	0.5	7.2	6.8	43.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.4	10.3	0.2	8.2	4.9	32.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	1.2	0	1.5	1.2	6.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.2	0	2.8	0.5	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.9	0	3.9	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	36.5	0	0.2	0	41.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.23	32.16	11.25	27.62	16.46	130.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.43	8.05	10.35	2.72	1.04	29.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	4.86	1.53	0.52	0.32	9.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.88
Sód [mg]	10%	NAN	455.51	144.99	3.6	248.44	349.2	1201.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.6	941.29	0	118.51	76.14	1430.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.5	52.79	0	34.01	2.42	229.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	186.42	234.42	0	41.35	5.67	467.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.16	58.31	0	10.43	2.16	98.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.54	0	0.48	0.13	3.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	14.86	0	2.7	5.17	118.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.04	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	2.14	0	2.03	0.74	7.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.17	0	0.02	0.01	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.19	0	0.07	0.01	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	8.01	0	0.15	0.25	9.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	8.92	0	1.62	3.1	17.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.26	0.4	0.01	0.69	0.97	3	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	286.6	384	44.6	233.6	31.7	980.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1206.2	1614.8	188.3	979.7	133.3	4122.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	23.5	0.3	9.4	1.9	49.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	12	0.3	10.3	1.3	32.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	6.4	0	1.7	0.8	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.9	0	4.2	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0.8	0	4.4	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	92.5	0	32.7	0	130.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.74	47.81	10.89	25.71	2.92	126.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	9.36	8.73	1.15	2.92	30.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	4.83	1.8	0.27	0	8.61	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	NAN	579.07	235.31	1.8	249.53	32.4	1098.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	303.49	647.88	120.6	85.56	0	1157.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.18	62.25	3.6	17.88	54	292.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	185.03	238.32	8.1	41.39	0	472.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.31	48.58	2.7	9.08	0	88.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.93	0.27	0.47	0	3.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.05	5.21	6.9	2.02	0	110.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.32	0	1.17	0	2.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.83	0.34	2.37	0	5.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.13	0.02	0.02	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.21	0.02	0.08	0	0.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	8.83	0.14	0.11	0	9.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.63	3.12	4.13	1.21	0	12.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.6	0.65	0	0.69	0.09	2.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	330.8	325.3	41.5	226.3	104	1028	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1393.8	1368	175.4	952	439.2	4328.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.1	22.1	0.3	8.1	5.2	49	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	10.1	0.3	7.7	2	29.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	2.1	0	1.8	0.4	7.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.9	0	1.4	0.5	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.4	0	3.1	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	65.1	0	0	0.2	70	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	50.04	38.26	10.08	31.27	16.26	145.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.94	7.36	9.72	2.79	1.33	36.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	3.74	1.71	0.37	0.32	8.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.94
Sód [mg]	10%	NAN	590.38	136.5	0	400.78	138.73	1266.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	281.64	698.83	0	71.82	89.1	1141.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	127.54	94.53	0	16.09	15.38	253.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	154.02	145.12	0	9.15	38.07	346.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.95	36.61	0	8.02	3.37	73.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	1.49	0	0.3	0.16	2.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	59.57	0	2.91	5.17	163.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.01	0.34	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1.63	0	1.5	0.74	6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.14	0	0.01	0.01	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.2	0	0	0.07	0.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	2.08	0	0.1	0.28	3.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	35.74	0	1.74	3.1	44.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.63	0.37	0	1.11	0.38	3.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	343.6	338.9	52.5	234.3	65	1034.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1443.1	1428.4	222.6	983.3	273.7	4351.3	0
Białko [g]	10%	NAN	16.2	20.6	0.5	8.4	2.8	48.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	8.3	0.1	10	2	33.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	1.3	0	1.5	0.4	7.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	3.8	0	4.1	0.4	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2	0	4.4	1	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	39.5	0	0.3	0	44.5	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.08	46.87	12.69	27.71	8.97	138.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.22	12.02	10.36	2.47	0.84	33.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	3.19	0.91	0.28	0.27	7.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.1
Sód [mg]	10%	NAN	565.03	161.67	0.54	254.03	189.63	1170.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	692.66	213.3	89.77	67.5	1383.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	57.39	3.24	27.81	4.05	226.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	199.25	10.8	56.54	8.64	472.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	45.76	17.82	9.49	5.94	121.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.25	0.21	0.32	0.1	4.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	13.42	4.05	2.69	2.02	118.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.02	0.33	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	1.37	0.11	2.43	0.51	6.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.07	0.01	0.02	0.01	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.16	0.05	0.1	0	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	4.26	0.25	0.14	0.1	5.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	5.35	2.42	1.61	1.21	14.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.56	0.44	0	0.7	0.52	2.92	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	283	292.2	50.3	237.9	117.1	980.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1191.5	1231.7	212.4	1000.5	495.2	4131.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11	16.5	3	7.6	7.9	46.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.3	6.1	1.3	8.2	2.1	26.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	1	0.8	1.3	0.5	6.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.8	0.2	3	0.5	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.6	0	3.9	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	33.3	4	0	0.5	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.72	45.3	6.51	33.46	16.73	143.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.41	10.13	6.12	1.43	1.75	31.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	5.4	0	0.6	0.32	8.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.02
Sód [mg]	10%	NAN	339.3	193.67	39.83	240.09	144.27	957.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	297.12	872.24	115.39	114.76	102.05	1501.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	148.92	61.39	98.19	10.66	28.35	347.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	180.66	156.23	79.36	14.62	70.47	501.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.45	51.65	9.81	10.24	4.59	103.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1	1.72	0.08	0.39	0.18	3.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.01	31.08	0.68	3.51	5.17	136.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.32	0	1.01	0.34	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	1.24	0.03	2.05	0.74	6.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.16	0.02	0.02	0.02	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.17	0.13	0.01	0.13	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	3.05	0.07	0.23	0.3	4.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	10.08	0.4	2.1	3.1	19.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.94	0.53	0.11	0.66	0.4	2.39	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	305.5	376.2	46.5	227	31.7	987.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1286.7	1581.8	196.6	954.1	133.3	4152.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13.7	29.1	0.5	10.3	1.9	55.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.6	12.3	0.2	8.6	1.3	31.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	3.3	0	2	0.8	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.1	0	1.4	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.5	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	80.1	0	0	0	85	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.99	39.19	11.25	27.04	2.92	124.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.51	16.24	10.35	1.21	2.92	38.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	3.94	1.53	0.27	0	7.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.58
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	NAN	574.31	190.86	3.6	606.39	32.4	1407.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.6	1106.43	0	67.67	0	1468.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.5	211.83	0	8.9	54	415.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	186.42	412.3	0	8.65	0	607.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.16	77.24	0	7.75	0	112.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	2.68	0	0.29	0	4.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	32.31	0	2.02	0	130.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.1	0	1.01	0	2.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	2.13	0	1.49	0	5.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.19	0	0.01	0	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.45	0	0	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	11.82	0	0.1	0	12.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	19.39	0	1.21	0	24.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.59	0.53	0.01	1.68	0.09	3.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	313.3	302.7	94.3	236.4	44.5	991.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1315.9	1277.3	398.3	992.4	186.5	4170.6	0
Białko [g]	10%	NAN	11.8	19.8	3	9.9	4.9	49.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	5.8	1.9	9.7	2.2	31.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.2	1.1	0.9	1.7	1.3	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0.2	3.7	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.2	0.2	4.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.5	57.2	0	0.5	0	115.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.12	44.98	16.36	27.49	1.12	132.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.85	8.99	7.68	2.74	1.12	28.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.01	4.33	0.62	0.37	0	8.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.55
Sód [mg]	10%	NAN	359.36	205.7	32.81	256.68	126	980.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	415.43	679.44	34.12	107.41	0	1236.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	157.68	61.29	58.8	48.67	0	326.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	240.25	200.44	38.98	69.43	0	549.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.96	44.83	11.61	6.2	0	111.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	2.15	0.35	0.37	0	4.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	109.11	28.09	0	5.56	0	142.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.33	0.42	0	1.02	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.7	0.96	0.12	2.51	0	6.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.08	0.03	0.02	0	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.19	0.01	0.13	0	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.98	4.23	0.07	0.3	0	5.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.46	7.96	0	3.33	0	22.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.99	0.57	0.09	0.71	0.35	2.45	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	995.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4189.5	0
Białko [g]	10%	NAN	48.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	75.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	134.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.13	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	1154.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	1331.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	488.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	131.45	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.88	0

Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna o zmianie konsystencji na częściowo rozdrobnioną lub papkowatą (dzieci 12-36 m.ż.) 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</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#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>7. P# ser twarogowy chudy 15.00g</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. K# zupa koperkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. 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>4. Rw gotowany seler z marchewką 100.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</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. 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. P# pasta twarogowa z buraczkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</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%), lniany (11%), palmowy, 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 30.00g [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)]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 15.00g 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] 	<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 buraczkowa 175.00g 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% Makaron pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% 	<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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# pasta rybno-jajeczna 45.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 175.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 100.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 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% 	<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 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# ser twarogowy chudy 15.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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] 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# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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 twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 15.00g 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 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 15.00g P# dżem brzoskwiniowy 15.00g [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] K# zupa grysikowa na rosole 175.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 marchewka gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 70.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 100.00g 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 250.00g 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 60.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 15.00g 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] 	<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 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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#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# lekki sos z włoszczyzną 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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#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#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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</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 jajeczna z brokułem 50.00g 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>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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 100.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 70.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon 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 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 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. 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>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	294.9	276.2	46.5	212.8	137.5	968	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1241.9	1158.7	196.6	893.8	578.1	4069.2	0
Białko [g]	10%	NAN	12.4	16	0.5	7.2	6.8	43.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.4	10.3	0.2	8.2	4.9	32.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	1.2	0	1.5	1.2	6.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.2	0	2.8	0.5	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.9	0	3.9	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	36.5	0	0.2	0	41.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.23	32.16	11.25	27.62	16.46	130.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.43	8.05	10.35	2.72	1.04	29.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	4.86	1.53	0.52	0.32	9.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.88
Sód [mg]	10%	NAN	455.51	144.99	3.6	248.44	349.2	1201.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.6	941.29	0	118.51	76.14	1430.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.5	52.79	0	34.01	2.42	229.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	186.42	234.42	0	41.35	5.67	467.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.16	58.31	0	10.43	2.16	98.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.54	0	0.48	0.13	3.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	14.86	0	2.7	5.17	118.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.04	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	2.14	0	2.03	0.74	7.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.17	0	0.02	0.01	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.19	0	0.07	0.01	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	8.01	0	0.15	0.25	9.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	8.92	0	1.62	3.1	17.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.26	0.4	0.01	0.69	0.97	3	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	286.6	384	44.6	233.6	31.7	980.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1206.2	1614.8	188.3	979.7	133.3	4122.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	23.5	0.3	9.4	1.9	49.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	12	0.3	10.3	1.3	32.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	6.4	0	1.7	0.8	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.9	0	4.2	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0.8	0	4.4	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	92.5	0	32.7	0	130.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.74	47.81	10.89	25.71	2.92	126.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	9.36	8.73	1.15	2.92	30.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	4.83	1.8	0.27	0	8.61	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	NAN	579.07	235.31	1.8	249.53	32.4	1098.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	303.49	647.88	120.6	85.56	0	1157.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.18	62.25	3.6	17.88	54	292.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	185.03	238.32	8.1	41.39	0	472.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.31	48.58	2.7	9.08	0	88.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.93	0.27	0.47	0	3.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.05	5.21	6.9	2.02	0	110.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.32	0	1.17	0	2.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.83	0.34	2.37	0	5.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.13	0.02	0.02	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.21	0.02	0.08	0	0.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	8.83	0.14	0.11	0	9.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.63	3.12	4.13	1.21	0	12.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.6	0.65	0	0.69	0.09	2.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	330.8	325.3	41.5	226.3	104	1028	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1393.8	1368	175.4	952	439.2	4328.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.1	22.1	0.3	8.1	5.2	49	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	10.1	0.3	7.7	2	29.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	2.1	0	1.8	0.4	7.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.9	0	1.4	0.5	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.4	0	3.1	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	65.1	0	0	0.2	70	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	50.04	38.26	10.08	31.27	16.26	145.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.94	7.36	9.72	2.79	1.33	36.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	3.74	1.71	0.37	0.32	8.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.94
Sód [mg]	10%	NAN	590.38	136.5	0	400.78	138.73	1266.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	281.64	698.83	0	71.82	89.1	1141.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	127.54	94.53	0	16.09	15.38	253.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	154.02	145.12	0	9.15	38.07	346.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.95	36.61	0	8.02	3.37	73.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	1.49	0	0.3	0.16	2.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	59.57	0	2.91	5.17	163.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.01	0.34	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1.63	0	1.5	0.74	6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.14	0	0.01	0.01	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.2	0	0	0.07	0.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	2.08	0	0.1	0.28	3.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	35.74	0	1.74	3.1	44.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.63	0.37	0	1.11	0.38	3.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	343.6	338.9	52.5	234.3	65	1034.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1443.1	1428.4	222.6	983.3	273.7	4351.3	0
Białko [g]	10%	NAN	16.2	20.6	0.5	8.4	2.8	48.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	8.3	0.1	10	2	33.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	1.3	0	1.5	0.4	7.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	3.8	0	4.1	0.4	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2	0	4.4	1	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	39.5	0	0.3	0	44.5	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.08	46.87	12.69	27.71	8.97	138.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.22	12.02	10.36	2.47	0.84	33.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	3.19	0.91	0.28	0.27	7.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.1
Sód [mg]	10%	NAN	565.03	161.67	0.54	254.03	189.63	1170.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	692.66	213.3	89.77	67.5	1383.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	57.39	3.24	27.81	4.05	226.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	199.25	10.8	56.54	8.64	472.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	45.76	17.82	9.49	5.94	121.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.25	0.21	0.32	0.1	4.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	13.42	4.05	2.69	2.02	118.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.02	0.33	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	1.37	0.11	2.43	0.51	6.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.07	0.01	0.02	0.01	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.16	0.05	0.1	0	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	4.26	0.25	0.14	0.1	5.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	5.35	2.42	1.61	1.21	14.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.56	0.44	0	0.7	0.52	2.92	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	283	292.2	50.3	237.9	117.1	980.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1191.5	1231.7	212.4	1000.5	495.2	4131.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11	16.5	3	7.6	7.9	46.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.3	6.1	1.3	8.2	2.1	26.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	1	0.8	1.3	0.5	6.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.8	0.2	3	0.5	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.6	0	3.9	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	33.3	4	0	0.5	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.72	45.3	6.51	33.46	16.73	143.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.41	10.13	6.12	1.43	1.75	31.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	5.4	0	0.6	0.32	8.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.02
Sód [mg]	10%	NAN	339.3	193.67	39.83	240.09	144.27	957.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	297.12	872.24	115.39	114.76	102.05	1501.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	148.92	61.39	98.19	10.66	28.35	347.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	180.66	156.23	79.36	14.62	70.47	501.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.45	51.65	9.81	10.24	4.59	103.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1	1.72	0.08	0.39	0.18	3.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.01	31.08	0.68	3.51	5.17	136.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.32	0	1.01	0.34	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	1.24	0.03	2.05	0.74	6.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.16	0.02	0.02	0.02	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.17	0.13	0.01	0.13	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	3.05	0.07	0.23	0.3	4.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	10.08	0.4	2.1	3.1	19.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.94	0.53	0.11	0.66	0.4	2.39	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	305.5	376.2	46.5	227	31.7	987.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1286.7	1581.8	196.6	954.1	133.3	4152.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13.7	29.1	0.5	10.3	1.9	55.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.6	12.3	0.2	8.6	1.3	31.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	3.3	0	2	0.8	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.1	0	1.4	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.5	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	80.1	0	0	0	85	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.99	39.19	11.25	27.04	2.92	124.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.51	16.24	10.35	1.21	2.92	38.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	3.94	1.53	0.27	0	7.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.58
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	NAN	574.31	190.86	3.6	606.39	32.4	1407.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.6	1106.43	0	67.67	0	1468.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.5	211.83	0	8.9	54	415.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	186.42	412.3	0	8.65	0	607.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	27.16	77.24	0	7.75	0	112.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	2.68	0	0.29	0	4.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	32.31	0	2.02	0	130.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.1	0	1.01	0	2.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	2.13	0	1.49	0	5.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.19	0	0.01	0	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.45	0	0	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	11.82	0	0.1	0	12.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	19.39	0	1.21	0	24.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.59	0.53	0.01	1.68	0.09	3.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	313.3	302.7	94.3	236.4	44.5	991.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1315.9	1277.3	398.3	992.4	186.5	4170.6	0
Białko [g]	10%	NAN	11.8	19.8	3	9.9	4.9	49.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	5.8	1.9	9.7	2.2	31.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.2	1.1	0.9	1.7	1.3	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0.2	3.7	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.2	0.2	4.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.5	57.2	0	0.5	0	115.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.12	44.98	16.36	27.49	1.12	132.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.85	8.99	7.68	2.74	1.12	28.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.01	4.33	0.62	0.37	0	8.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.55
Sód [mg]	10%	NAN	359.36	205.7	32.81	256.68	126	980.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	415.43	679.44	34.12	107.41	0	1236.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	157.68	61.29	58.8	48.67	0	326.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	240.25	200.44	38.98	69.43	0	549.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.96	44.83	11.61	6.2	0	111.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	2.15	0.35	0.37	0	4.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	109.11	28.09	0	5.56	0	142.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.33	0.42	0	1.02	0	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.7	0.96	0.12	2.51	0	6.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.08	0.03	0.02	0	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.19	0.01	0.13	0	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.98	4.23	0.07	0.3	0	5.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.46	7.96	0	3.33	0	22.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.99	0.57	0.09	0.71	0.35	2.45	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	995.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4189.5	0
Białko [g]	10%	NAN	48.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	75.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	134.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.13	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	1154.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	1331.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	488.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.79	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	131.45	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.88	0