

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 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:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w szynka z indyka indykpól 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycy w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>				
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, <b>p#</b> Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, <b>p#</b> Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, #</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

<p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	<p>wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></p>		<p><b>Majonez Dekoracyjny Winiary 10%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso wiśniowe 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>



## Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	518.9	762.7	105	515.9	135.8	2038.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2191.5	3195.6	445.2	2170.1	570.6	8573.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21	30.2	1	20.6	6.8	79.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	34.2	0.3	17.4	5	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	7.7	0.1	5.1	1.2	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	16.3	0	6.9	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.1	0	3.9	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	51.4	0	51.6	0	104	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.67	86.56	25.38	69.81	16.14	284.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.18	8.42	20.73	4.03	2.12	50.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.39	6.43	1.83	1.43	0.64	12.74	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.57
Sód [mg]	10%	NAN	2385.1	943.87	1.08	786.06	369.72	4485.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	288.66	720	426.6	289.52	152.28	1877.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.33	59.47	6.48	28.53	4.85	454.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	74.21	273.27	21.6	123.55	11.34	503.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.3	88.55	35.64	21.31	4.32	172.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.61	2.45	0.43	1.11	0.27	5.88	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.92	20.7	8.1	22.27	10.35	70.35	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.07	0.46	0	1.45	0.33	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	3.96	0.22	1.89	1	9.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.53	0.03	0.34	0.03	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.26	0.1	0.19	0.02	0.67	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	6.91	0.51	2.73	0.51	11.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.35	6.57	4.85	4.69	6.2	27.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.62	2.62	0	2.18	1.02	11.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	667.9	692.1	66.2	509.9	95.3	2031.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2814.6	2917.3	279.7	2146.6	400	8558.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	40.6	1.7	22.2	5.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	17	0.9	16.2	4	56.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	3.3	0.1	2.7	2.4	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.3	0	2.5	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.6	0	3.3	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	68.5	0	87	0	167	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.02	97.1	13.5	69.26	8.77	286.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	17.61	9	4.09	8.77	55.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	6.23	1.35	0.95	0	10.87	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	NAN	1343.99	349.77	0	949.13	97.2	2740.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	504.64	1104.17	0	142.25	0	1751.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.23	121.02	0	26.26	162	607.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	292.06	353.16	0	64.87	0	710.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.92	82.63	0	10.08	0	139.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.69	0	1.08	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	36.11	20.89	0	35.59	0	92.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.43	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.94	0	2.29	0	7.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.22	0	0.03	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.33	0	0.18	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	12.6	0	0.48	0	14.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	12.53	0	21.35	0	55.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.97	0	2.63	0.27	6.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	711.5	678.3	67.3	430.4	118.1	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3000	2833	284.8	1814.3	497.5	8429.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	36.7	0.7	21.5	6.6	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	36.6	0.2	11.4	3.7	69.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	5.5	0	2.7	1.6	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	17.5	0	3.6	0.5	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	9	0.1	4.2	1	20.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.9	0	40.5	0	170.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.34	54.56	16.84	61.01	14.67	258.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	15.05	11.58	3.72	1.23	48.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	8.4	2.45	1.36	0.32	17.5	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.75
Sód [mg]	10%	NAN	1078.95	423.63	2.34	684.45	961.56	3150.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	562.9	1661.2	138.06	321.15	76.14	2759.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.46	110.74	14.04	36.11	153.76	668.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	444.65	234.06	17.55	125.71	5.67	827.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.63	84.82	9.36	24.03	2.16	215.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.85	2.48	0.35	1.46	0.13	6.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.1	65.03	5.16	13.68	5.17	98.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.19	0	1.82	0.33	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.46	6.57	0.36	2.06	0.74	13.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.41	0.01	0.07	0.01	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.27	0.04	0.14	0.01	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.41	5.26	0.09	3.84	0.25	11.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.46	39.02	3.1	8.21	3.1	58.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.99	1.17	0	1.9	2.67	7.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	690.3	696.8	46.5	502.4	92.8	2028.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2911.5	2926.6	196.6	2106.8	391.8	8533.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	36.4	0.5	14.7	3.6	87.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	25	0.2	20.9	2.1	64.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	10.4	0	2.6	0.5	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.2	0	1.5	0.4	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.9	0	3.3	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.6	0	0	0	130.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.98	85.23	11.25	66.02	14.65	284.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	16.77	10.35	7.76	0.75	50.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.62	1.53	4.67	0	18.22	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.29
Sód [mg]	10%	NAN	1326.34	472.33	3.6	862.67	268.2	2933.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	975.84	0	668.28	0	2242.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	126.65	0	41.91	0	456.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.91	0	90.89	0	810.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	64.76	0	36.36	0	187.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	3.93	0	1.31	0	7.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	73.85	0	56.85	0	140.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.41	0	1.01	0.33	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.55	0	2.85	0.49	7.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.46	0	0.11	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.6	0	0.12	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.95	0	2.22	0	8.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	44.31	0	34.11	0	84.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	1.31	0.01	2.39	0.74	7.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	665.9	552.2	174.2	468.5	110.2	1971.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2811.7	2324.2	738.9	1969.6	465.7	8310.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.3	2.8	19	7.6	91.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	13.5	0.5	17	2.1	46.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.6	0.1	3.1	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.6	0	7	0.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.4	0	5.9	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	47.5	0	25.2	0.5	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	80.96	40.36	60.08	15.3	304.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	17.46	13.37	3.52	2.07	62.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	11.55	1.66	0.82	0.32	17.15	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.96
Sód [mg]	10%	NAN	2476.9	767.56	3.29	709.04	162.63	4119.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1663.32	209.16	279.67	102.05	2771.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	222.05	4.56	32.97	28.35	888.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	315.92	10.59	115.48	70.47	802.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	115.74	17.98	18.5	4.59	204.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.19	0.26	0.77	0.18	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.76	54.02	3.97	10.55	5.17	113.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.44	0	1.42	0.34	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	2.78	0.11	3.74	0.74	9.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.46	0.01	0.05	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.39	0.04	0.11	0.13	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	5.66	0.24	1.19	0.3	8.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	20.17	2.38	6.33	3.1	55.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.13	0	1.96	0.45	10.29	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.2	798	66.9	352.1	133.6	2043	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2916.5	3353.4	282.5	1482.5	559.5	8594.6	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	42	0.5	14.8	14.8	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	25.4	0.5	11.1	6.7	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.9	0	4.7	4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	8	0	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4.6	0.1	3.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.5	0	0	0	31.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114	106.55	16.33	48.46	3.37	288.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.63	17.2	13.09	3.62	3.37	52.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.97	12.59	2.7	0.67	0	23.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	NAN	1010.64	459.37	2.7	777.66	378	2628.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	557.6	761.24	180.9	102.77	0	1602.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.85	103.78	5.4	12.41	0	413.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.72	277.64	12.15	14.59	0	645.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.95	111.58	4.05	6.94	0	202.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	3.92	0.4	0.4	0	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.13	12.43	10.35	34.2	0	67.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	3.01	0.51	2.11	0	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.36	0.04	0.01	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.17	0.03	0.04	0	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	5.57	0.21	0.45	0	8.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.07	7.46	6.2	20.52	0	40.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.8	1.27	0	2.16	1.05	6.57	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	711.4	642.5	153.5	444.1	95.3	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2998.1	2702.2	645.8	1873.4	400	8619.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	44.1	2.8	24.5	5.9	108.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	19.8	5.3	11	4	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	5.2	3.1	4.3	2.4	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	7.2	1.5	1.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	4.1	0.2	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	86.5	38.9	0	0	369.2	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.07	75.79	23.82	62.01	8.77	277.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	11.51	8.74	4.55	8.77	48.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.74	7.85	0.45	0.91	0	13.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.46
Sód [mg]	10%	NAN	951.88	196.6	34.86	2606.49	97.2	3887.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	674.33	1310.01	36.69	219.91	0	2240.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.96	130.16	17.04	319.51	162	953.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	540.54	460.55	34.39	23.77	0	1059.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	90.73	3.49	10.09	0	198.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.18	3.2	0.4	0.52	0	8.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.28	90.63	54.14	13.95	0	168.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	1.01	0.14	1.01	0	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	4.29	0.2	2.04	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.25	0.02	0.04	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.52	0.04	0.04	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	15.09	0.18	0.6	0	16.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	54.38	0.03	8.36	0	68.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.64	0.54	0.09	7.24	0.27	9.71	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2023.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8517.1	0
Białko [g]	10%	NAN	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.34	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3420.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2177.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	634.66	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	765.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	188.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.68	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	107.18	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	55.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.55	0

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li><li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li>Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li></ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li><li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li><li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Berlisko bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li></ol>



Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	500	702.9	105	551.2	142.7	2002.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2955.7	445.2	2320.3	600.1	8436.7	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.5	1	21.9	7.1	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.7	0.3	17.5	5	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.6	0.1	5.1	1.2	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	11.3	0	6.9	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.8	0	3.8	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	94.4	25.38	77.13	17.57	302.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	10.74	20.73	3.09	1.8	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.57	1.83	1.46	0.64	12.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	211.66	1.08	694.53	351.36	1981.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	986.28	426.6	354.59	152.28	2198.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	63.07	6.48	26.1	4.85	181.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	508.83	21.6	128.95	11.34	845.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	134.28	35.64	28.6	4.32	224.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.15	0.43	1.08	0.27	7.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	13.3	8.1	21.59	10.35	63.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.34	0.22	1.81	1	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.56	0.03	0.35	0.03	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.46	0.1	0.17	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.57	0.51	2.83	0.51	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.93	4.85	4.28	6.2	25.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.58	0	1.92	0.97	4.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	645.2	635.9	61.5	542.1	95.3	1980.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2682.4	260.5	2283.2	400	8350.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	44.9	0.9	23.2	5.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	13.1	0.3	16.2	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.4	0	2.7	2.4	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	93	0	87	0	191.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	88.41	14.31	76.07	8.77	290.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	16.79	14.13	2.47	8.77	57.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	7.84	1.26	0.68	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	315.37	0	859.76	97.2	2523.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1289.36	0	189.5	0	2015.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	125.37	0	21.13	162	607.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	455.52	0	62.17	0	812.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	96.6	0	9	0	159.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.79	0	1	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	20.96	0	10.61	0	37.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.43	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.11	0	2.1	0	6.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.26	0	0.04	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.4	0	0.14	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	17.21	0	0.52	0	18.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	12.57	0	6.36	0	22.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.87	0	2.38	0.27	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	740.7	575.6	89.2	508.6	101.4	2015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2421	376.7	2146.3	428.1	8498	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	39.8	0.7	24.2	3.9	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	16.2	0.7	11.7	2.2	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	0	2.8	0.5	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	6.4	0	3.6	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	4.1	0.1	4.1	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	129.2	0	40.5	0	180.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	21.78	77.15	16.54	305.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	17.46	3.08	0.99	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	3.6	1.39	0.32	18.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.81
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	279.8	3.6	686.52	252	2051.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1601.95	241.2	386.22	76.14	2904.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	7.2	33.68	2.42	456.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	16.2	131.11	5.67	760.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.4	31.32	2.16	159.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.54	1.43	0.13	5.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	13.8	13.01	5.17	75.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.82	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.68	1.98	0.74	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.09	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.04	0.12	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.28	3.94	0.25	10.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	8.27	7.8	3.1	45.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.77	0.01	1.9	0.7	5.12	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	532	100.6	2020.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2247.6	424.8	8521.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.2	2.2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.1	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.4	0.4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.4	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	96.54	16.3	320.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5.51	0.91	47.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.75	0.27	17.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.64
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	820.32	250.65	2920.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	737.57	67.5	2562.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	44.66	4.05	481.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	133.83	8.64	970.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.63	5.94	227.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.8	0.1	8.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	30.48	2.02	112.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.5	0.51	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.21	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.18	0.1	15.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	17.34	1.21	66.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.27	0.69	7.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	497.3	178.9	546.9	116.4	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	2094.7	759	2302.5	491.9	8440.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	27.6	2.6	21.5	7.9	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.3	0.4	17.4	2.1	41.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.5	0.1	3.2	0.4	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0	7	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	76.03	42.21	76.38	16.49	323.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	14.6	17.33	2.69	1.66	62.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.64
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	176.81	3.28	711.92	142.92	1848.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1476.23	355.54	319.63	93.42	2835.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	98.86	6.77	28.92	29.97	503.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	279.83	18	115.48	73.44	888.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	105.39	30.21	18.23	8.36	220.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.71	0.41	0.72	0.16	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.42	0.03	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0.08	0.09	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.29	0.42	1.39	0.15	8.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.49	0	1.97	0.39	4.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.9	742.5	41.5	473.8	95.3	2046.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	3121.6	175.4	2001.9	400	8625.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.8	0.3	19.8	5.9	93.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	24.3	0.3	9.4	4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.8	0	2.9	2.4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	7.7	0	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.3	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	94.7	10.08	77.73	8.77	308.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	9.72	3.37	8.77	54.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.71	0.54	0	13.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	203.57	0	1003.2	97.2	2116.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	708.27	0	135.17	0	1514.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	93.77	0	12.95	162	583.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	181.71	0	17.29	0	580.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	45.32	0	13.69	0	112.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.66	0	0.4	0	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	0	4.05	0	49.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.89	0	1.51	0	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.11	0	0.03	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.16	0	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.1	0	0.2	0	4.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	0	2.42	0	29.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.56	0	2.78	0.27	5.29	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.7	572.2	170.5	452.8	95.3	2026.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2417	720.8	1912.2	400	8551.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	51.4	4	23.7	5.9	117	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	9.1	3.1	9.6	4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	0.5	2.3	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.5	0	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	115.8	0	0.9	0	360.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	31.95	68.06	8.77	295.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	16.2	3.69	8.77	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.58	0.64	0	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	197.85	82.8	795.24	97.2	2064.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1445.71	0	195.61	0	2368.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	128.73	0	51.94	162	658.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	552.89	0	119.35	0	1213.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	104.74	0	9.82	0	209.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.21	0	0.5	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	0	10.35	0	111.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.65	0	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.28	0	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.5	0	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	20.25	0	0.59	0	22.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0	6.2	0	67.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.23	2.2	0.27	5.16	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2013	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8489.2	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.5	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2215.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	2342.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	496.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	73.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.53	0

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# twaróg z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li><li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li>Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li></ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berliso bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>



Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	500	702.9	105	551.2	142.7	2002.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2955.7	445.2	2320.3	600.1	8436.7	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.5	1	21.9	7.1	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.7	0.3	17.5	5	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.6	0.1	5.1	1.2	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	11.3	0	6.9	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.8	0	3.8	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	94.4	25.38	77.13	17.57	302.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	10.74	20.73	3.09	1.8	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.57	1.83	1.46	0.64	12.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	211.66	1.08	694.53	351.36	1981.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	986.28	426.6	354.59	152.28	2198.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	63.07	6.48	26.1	4.85	181.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	508.83	21.6	128.95	11.34	845.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	134.28	35.64	28.6	4.32	224.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.15	0.43	1.08	0.27	7.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	13.3	8.1	21.59	10.35	63.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.34	0.22	1.81	1	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.56	0.03	0.35	0.03	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.46	0.1	0.17	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.57	0.51	2.83	0.51	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.93	4.85	4.28	6.2	25.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.58	0	1.92	0.97	4.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	645.2	635.9	61.5	542.1	95.3	1980.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2682.4	260.5	2283.2	400	8350.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	44.9	0.9	23.2	5.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	13.1	0.3	16.2	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.4	0	2.7	2.4	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	93	0	87	0	191.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	88.41	14.31	76.07	8.77	290.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	16.79	14.13	2.47	8.77	57.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	7.84	1.26	0.68	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	315.37	0	859.76	97.2	2523.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1289.36	0	189.5	0	2015.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	125.37	0	21.13	162	607.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	455.52	0	62.17	0	812.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	96.6	0	9	0	159.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.79	0	1	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	20.96	0	10.61	0	37.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.43	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.11	0	2.1	0	6.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.26	0	0.04	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.4	0	0.14	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	17.21	0	0.52	0	18.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	12.57	0	6.36	0	22.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.87	0	2.38	0.27	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	740.7	575.6	89.2	508.6	101.4	2015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2421	376.7	2146.3	428.1	8498	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	39.8	0.7	24.2	3.9	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	16.2	0.7	11.7	2.2	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	0	2.8	0.5	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	6.4	0	3.6	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	4.1	0.1	4.1	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	129.2	0	40.5	0	180.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	21.78	77.15	16.54	305.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	17.46	3.08	0.99	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	3.6	1.39	0.32	18.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.81
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	279.8	3.6	686.52	252	2051.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1601.95	241.2	386.22	76.14	2904.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	7.2	33.68	2.42	456.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	16.2	131.11	5.67	760.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.4	31.32	2.16	159.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.54	1.43	0.13	5.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	13.8	13.01	5.17	75.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.82	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.68	1.98	0.74	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.09	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.04	0.12	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.28	3.94	0.25	10.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	8.27	7.8	3.1	45.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.77	0.01	1.9	0.7	5.12	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	532	100.6	2020.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2247.6	424.8	8521.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.2	2.2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.1	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.4	0.4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.4	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	96.54	16.3	320.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5.51	0.91	47.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.75	0.27	17.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.64
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	820.32	250.65	2920.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	737.57	67.5	2562.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	44.66	4.05	481.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	133.83	8.64	970.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.63	5.94	227.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.8	0.1	8.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	30.48	2.02	112.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.5	0.51	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.21	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.18	0.1	15.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	17.34	1.21	66.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.27	0.69	7.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	497.3	178.9	546.9	116.4	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	2094.7	759	2302.5	491.9	8440.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	27.6	2.6	21.5	7.9	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.3	0.4	17.4	2.1	41.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.5	0.1	3.2	0.4	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0	7	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	76.03	42.21	76.38	16.49	323.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	14.6	17.33	2.69	1.66	62.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.64
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	176.81	3.28	711.92	142.92	1848.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1476.23	355.54	319.63	93.42	2835.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	98.86	6.77	28.92	29.97	503.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	279.83	18	115.48	73.44	888.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	105.39	30.21	18.23	8.36	220.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.71	0.41	0.72	0.16	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.42	0.03	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0.08	0.09	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.29	0.42	1.39	0.15	8.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.49	0	1.97	0.39	4.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.9	742.5	41.5	473.8	95.3	2046.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	3121.6	175.4	2001.9	400	8625.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.8	0.3	19.8	5.9	93.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	24.3	0.3	9.4	4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.8	0	2.9	2.4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	7.7	0	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.3	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	94.7	10.08	77.73	8.77	308.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	9.72	3.37	8.77	54.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.71	0.54	0	13.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	203.57	0	1003.2	97.2	2116.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	708.27	0	135.17	0	1514.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	93.77	0	12.95	162	583.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	181.71	0	17.29	0	580.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	45.32	0	13.69	0	112.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.66	0	0.4	0	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	0	4.05	0	49.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.89	0	1.51	0	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.11	0	0.03	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.16	0	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.1	0	0.2	0	4.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	0	2.42	0	29.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.56	0	2.78	0.27	5.29	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.7	572.2	170.5	452.8	95.3	2026.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2417	720.8	1912.2	400	8551.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	51.4	4	23.7	5.9	117	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	9.1	3.1	9.6	4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	0.5	2.3	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.5	0	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	115.8	0	0.9	0	360.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	31.95	68.06	8.77	295.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	16.2	3.69	8.77	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.58	0.64	0	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	197.85	82.8	795.24	97.2	2064.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1445.71	0	195.61	0	2368.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	128.73	0	51.94	162	658.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	552.89	0	119.35	0	1213.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	104.74	0	9.82	0	209.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.21	0	0.5	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	0	10.35	0	111.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.65	0	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.28	0	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.5	0	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	20.25	0	0.59	0	22.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0	6.2	0	67.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.23	2.2	0.27	5.16	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2013	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8489.2	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.5	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2215.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	2342.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	496.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	73.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.53	0

---

## Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li><li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li>Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li></ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li><li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li><li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Berlisko bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li></ol>



Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona <b>sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	500	702.9	105	551.2	142.7	2002.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2955.7	445.2	2320.3	600.1	8436.7	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.5	1	21.9	7.1	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.7	0.3	17.5	5	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.6	0.1	5.1	1.2	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	11.3	0	6.9	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.8	0	3.8	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	94.4	25.38	77.13	17.57	302.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	10.74	20.73	3.09	1.8	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.57	1.83	1.46	0.64	12.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	211.66	1.08	694.53	351.36	1981.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	986.28	426.6	354.59	152.28	2198.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	63.07	6.48	26.1	4.85	181.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	508.83	21.6	128.95	11.34	845.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	134.28	35.64	28.6	4.32	224.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.15	0.43	1.08	0.27	7.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	13.3	8.1	21.59	10.35	63.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.34	0.22	1.81	1	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.56	0.03	0.35	0.03	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.46	0.1	0.17	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.57	0.51	2.83	0.51	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.93	4.85	4.28	6.2	25.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.58	0	1.92	0.97	4.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	645.2	635.9	61.5	542.1	95.3	1980.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2682.4	260.5	2283.2	400	8350.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	44.9	0.9	23.2	5.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	13.1	0.3	16.2	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.4	0	2.7	2.4	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	93	0	87	0	191.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	88.41	14.31	76.07	8.77	290.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	16.79	14.13	2.47	8.77	57.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	7.84	1.26	0.68	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	315.37	0	859.76	97.2	2523.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1289.36	0	189.5	0	2015.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	125.37	0	21.13	162	607.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	455.52	0	62.17	0	812.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	96.6	0	9	0	159.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.79	0	1	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	20.96	0	10.61	0	37.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.43	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.11	0	2.1	0	6.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.26	0	0.04	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.4	0	0.14	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	17.21	0	0.52	0	18.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	12.57	0	6.36	0	22.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.87	0	2.38	0.27	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	740.7	575.6	89.2	508.6	101.4	2015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2421	376.7	2146.3	428.1	8498	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	39.8	0.7	24.2	3.9	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	16.2	0.7	11.7	2.2	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	0	2.8	0.5	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	6.4	0	3.6	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	4.1	0.1	4.1	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	129.2	0	40.5	0	180.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	21.78	77.15	16.54	305.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	17.46	3.08	0.99	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	3.6	1.39	0.32	18.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.81
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	279.8	3.6	686.52	252	2051.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1601.95	241.2	386.22	76.14	2904.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	7.2	33.68	2.42	456.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	16.2	131.11	5.67	760.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.4	31.32	2.16	159.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.54	1.43	0.13	5.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	13.8	13.01	5.17	75.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.82	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.68	1.98	0.74	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.09	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.04	0.12	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.28	3.94	0.25	10.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	8.27	7.8	3.1	45.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.77	0.01	1.9	0.7	5.12	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	532	100.6	2020.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2247.6	424.8	8521.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.2	2.2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.1	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.4	0.4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.4	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	96.54	16.3	320.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5.51	0.91	47.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.75	0.27	17.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.64
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	820.32	250.65	2920.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	737.57	67.5	2562.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	44.66	4.05	481.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	133.83	8.64	970.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.63	5.94	227.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.8	0.1	8.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	30.48	2.02	112.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.5	0.51	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.21	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.18	0.1	15.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	17.34	1.21	66.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.27	0.69	7.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	497.3	178.9	546.9	116.4	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	2094.7	759	2302.5	491.9	8440.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	27.6	2.6	21.5	7.9	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.3	0.4	17.4	2.1	41.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.5	0.1	3.2	0.4	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0	7	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	76.03	42.21	76.38	16.49	323.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	14.6	17.33	2.69	1.66	62.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.64
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	176.81	3.28	711.92	142.92	1848.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1476.23	355.54	319.63	93.42	2835.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	98.86	6.77	28.92	29.97	503.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	279.83	18	115.48	73.44	888.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	105.39	30.21	18.23	8.36	220.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.71	0.41	0.72	0.16	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.42	0.03	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0.08	0.09	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.29	0.42	1.39	0.15	8.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.49	0	1.97	0.39	4.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.9	742.5	41.5	473.8	95.3	2046.2	0								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	3121.6	175.4	2001.9	400	8625.8	0								
Białko [g]	10%	NAN	28	39.8	0.3	19.8	5.9	93.9	0								
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	24.3	0.3	9.4	4	51.2	0								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.8	0	2.9	2.4	15.2	0								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	7.7	0	1.4	0	13.8	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.3	0	3.1	0	12.2	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.8	11								
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	94.7	10.08	77.73	8.77	308.75	0								
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	9.72	3.37	8.77	54.09	0								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.71	0.54	0	13.03	0								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.55								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.08								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.37								
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	203.57	0	1003.2	97.2	2116.36	0								
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	708.27	0	135.17	0	1514.93	0								
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	93.77	0	12.95	162	583.37	0								
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	181.71	0	17.29	0	580.46	0								
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	45.32	0	13.69	0	112.21	0								
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.66	0	0.4	0	5.8	0								
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	0	4.05	0	49.93	0								
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0								
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.89	0	1.51	0	7.71	0								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.11	0	0.03	0	0.33	0								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.16	0	0.01	0	0.73	0								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.1	0	0.2	0	4.9	0								
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	0	2.42	0	29.96	0								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.56	0	2.78	0.27	5.29	0								



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.7	572.2	170.5	452.8	95.3	2026.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2417	720.8	1912.2	400	8551.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	51.4	4	23.7	5.9	117	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	9.1	3.1	9.6	4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	0.5	2.3	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.5	0	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	115.8	0	0.9	0	360.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	31.95	68.06	8.77	295.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	16.2	3.69	8.77	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.58	0.64	0	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	197.85	82.8	795.24	97.2	2064.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1445.71	0	195.61	0	2368.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	128.73	0	51.94	162	658.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	552.89	0	119.35	0	1213.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	104.74	0	9.82	0	209.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.21	0	0.5	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	0	10.35	0	111.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.65	0	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.28	0	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.5	0	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	20.25	0	0.59	0	22.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0	6.2	0	67.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.23	2.2	0.27	5.16	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2013	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8489.2	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.5	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2215.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	2342.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	496.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.73	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	73.21	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.53	0

## Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 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:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 50.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycza w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw fileć z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b> ]				
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmocniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. <b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></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. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# bulgur w sałatce 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>



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, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>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>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</p>	<p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tluszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. <b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. R w jabłko 100.00g 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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	476.1	817	101.7	449.2	133.1	1977.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2004.7	3424.4	431.8	1886.9	558.3	8306.3	0
Białko [g]	10%	NAN	23	32	11.2	17.5	6.9	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.8	34.9	0.1	13.8	5.1	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	7.8	0	3.6	1.2	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	16.4	0	5.1	0.6	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	6.3	0	5	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	51.7	0	30.3	0	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	76.74	98.11	14.26	68.67	15.87	273.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.26	8.63	12.33	2.18	1.75	30.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.26	8.97	0.76	10.03	2.37	32.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	NAN	898.26	961.75	36.45	656.28	348.12	2900.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	544.98	774.98	177.75	536.03	210.33	2244.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	97.48	67.96	2.7	59.44	10.8	238.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	359.51	317.47	9	331.19	60.48	1077.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.5	122.42	14.85	101.78	21.06	361.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.86	2.67	0.18	3.94	0.86	11.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.64	20.7	3.37	18.19	10.35	66.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.46	0	1.27	0.33	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	4.07	0.09	2.77	1.18	11.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.66	0.01	0.5	0.08	1.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.27	0.04	0.23	0.03	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.91	8.19	0.21	6.81	1.52	22.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	6.57	2.02	5.81	6.2	28.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.49	2.67	0.1	1.82	0.96	7.25	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	520.1	718.7	66.2	505.4	95.3	1905.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2185.7	3027	279.7	2121.5	400	8014	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	41.2	1.7	23.2	5.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	20.1	0.9	17.1	4	58.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.6	0.1	2.7	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	8.1	0	3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4.5	0	4.8	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	69.1	0	87	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.7	95.31	13.5	69.62	8.77	264.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.69	16.74	9	3.21	8.77	43.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.22	4.49	1.35	10.2	0	26.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.59
Sód [mg]	10%	NAN	1155.75	389.38	0	842.39	97.2	2484.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.23	1008.05	0	502.52	0	2019.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	75.57	143.05	0	62.62	162	443.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	304.48	355.06	0	319.93	0	979.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	100.83	82.12	0	97.38	0	280.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.66	2.47	0	4.28	0	10.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.18	46.47	0	59.14	0	162.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.01	0.4	0	1.43	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	4.07	0	3.68	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.23	0	0.33	0	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.34	0	0.3	0	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.1	12.44	0	5.87	0	24.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	27.88	0	35.48	0	97.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	1.08	0	2.33	0.27	6.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	720.6	641.1	95.3	465.5	104.5	2027.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.3	2681.6	400	1957.7	438.9	8511.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	36.5	5.9	23.8	4.5	102.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	32	4	12.5	3.6	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	5	2.4	2.8	0.8	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	14.9	0	4	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	7.6	0	5.6	1.3	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.2	0	40.5	0	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.32	54.48	8.77	69.52	14.42	261.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	13.28	8.77	2.59	0.92	41.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.18	5.97	0	10.34	2.05	31.56	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.06
Sód [mg]	10%	NAN	1110.94	406.22	97.2	670.95	237.95	2523.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	853.78	924.51	0	658.02	134.19	2570.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.78	88.06	162	72.83	8.36	716.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	673.52	130.24	0	379.33	54.81	1237.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.56	45.94	0	110.79	18.89	358.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.63	1.65	0	4.59	0.72	11.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.65	46.02	0	16.83	5.17	79.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	1.82	0.33	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.15	5.58	0	3.07	0.93	13.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.28	0	0.37	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.18	0	0.25	0.02	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	3.01	0	9	1.27	20.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.99	27.61	0	10.1	3.1	47.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	1.12	0.27	1.86	0.66	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700.8	745.7	46.5	492.7	90.1	2075.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2950.8	3139.1	196.6	2062.7	379.5	8728.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	40.1	0.5	14.5	3.7	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	19.5	0.2	21.9	2.3	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	6.9	0	3.2	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	6.9	0	9.8	0.5	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2	0	8	1.3	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	84.9	0	164.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.36	107.94	11.25	63.2	14.38	307.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	18.65	10.35	5.03	0.37	48.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.35	1.53	7.82	1.72	35.18	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.49
Sód [mg]	10%	NAN	1233.24	350.76	3.6	756.24	246.6	2590.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1515.28	0	511.39	58.05	3006.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	261.5	0	77.86	5.94	663.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	607.96	0	246.83	49.14	1537.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	202.14	0	85.53	16.73	472.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	4.74	0	3.41	0.59	14.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	106.04	0	69.5	0	190.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.5	0	1.42	0.33	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.91	0	6.17	0.67	12.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.77	0	0.24	0.05	1.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.66	0	0.26	0.01	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	4.59	0	4.59	1.01	16.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	63.62	0	39.36	0	112.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.97	0.01	2.1	0.68	6.47	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	779.5	510.6	221.3	463.5	107.6	2082.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3279.2	2155.2	933.2	1943.2	453.4	8764.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	32.3	7.4	19.9	7.7	107.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	8.5	4.2	17.8	2.2	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2	1.1	3.1	0.5	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	2.8	1.1	7.4	0.6	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	1.6	1.3	7.1	1.3	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.39	80.39	40.36	60.17	15.03	308.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	15.66	7.38	2.57	1.69	42.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	8.85	4.05	8.78	2.05	36.84	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	NAN	2735.79	781.19	21.15	617.6	141.03	4296.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	867.23	223.65	606.1	160.1	2766.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	196.67	29.7	64.65	34.29	947.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	147.3	201.59	335.98	119.61	1442.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	49.86	61.65	94.1	21.33	396.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	2.07	1.88	3.56	0.78	13.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	35	1.98	15.95	5.17	118.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.77	0.76	4.77	0.93	12.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.15	0.19	0.31	0.07	1.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.2	0.07	0.21	0.15	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	2.83	0.4	5.81	1.32	16.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.76	1.19	9.57	3.1	58.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	2.16	0.05	1.71	0.39	10.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	702.7	686.2	81	398.9	133.6	2002.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2955.8	2888	340.1	1678	559.5	8421.6	0
Białko [g]	10%	NAN	25.8	41.4	4.7	17.3	14.8	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	17.9	2.8	10.6	6.7	56.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.3	1.6	2.4	4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3.8	0	1.9	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	2.4	0.1	4.4	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.8	0	0	0	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.38	95.89	9.53	62.68	3.37	288.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	9.71	8.37	3.46	3.37	39.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.32	12.42	1.08	8.61	0	38.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.5
Sód [mg]	10%	NAN	917.54	392.24	72	997.98	378	2757.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	881.42	580.32	253.8	422.72	0	2138.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.55	103.33	116.1	43.19	0	584.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.51	282.87	18.9	237.25	0	1107.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.58	111.63	7.2	82.9	0	363.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.47	2.81	0.45	3.12	0	10.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.53	16.51	17.25	57	0	106.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.59	1.63	0.85	3.34	0	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.39	0.05	0.27	0	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.19	0.03	0.14	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.64	5.54	0.85	5.16	0	19.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.31	9.91	10.35	34.19	0	63.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	1.08	0.2	2.77	1.05	6.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721	628.4	108.1	437.3	95.3	1990.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.6	2644	455	1849	400	8381.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.6	44.5	4.3	20.1	5.9	107.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	18.6	3	7.4	4	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	4.3	1.6	1.7	2.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.9	0	1.5	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4	0	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	82.6	0	0.5	0	210.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.75	74.21	16.74	72.95	8.77	283.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.95	10.58	14.58	5.73	8.77	53.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.33	7.07	1.8	0.91	0	23.12	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	NAN	1025.35	195.77	66.6	1062.36	97.2	2447.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	945.58	1288.29	120.6	245.83	0	2600.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	342.53	116.95	111.6	42.76	162	775.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.5	446.26	8.1	88.57	0	1243.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.89	88.89	2.7	12.52	0	276.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.28	3.12	0.27	0.58	0	10.25	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	14.32	90.55	6.9	13.95	0	125.72	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.59	1	0	1.02	0	3.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.32	4.24	0.34	2.05	0	9.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.02	0.05	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.5	0.02	0.16	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.04	15.03	0.14	0.65	0	21.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	54.33	4.13	8.36	0	75.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.54	0.18	2.95	0.27	6.11	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2008.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8446.9	0
Białko [g]	10%	NAN	99.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	59.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.97	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2857.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	2478.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	624.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1232.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	358.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	11.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	121.47	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.14	0

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 50.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycza w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filec z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b> ]				
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmocniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# bulgur w sałatce 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: **seler i gorczyce.**]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktosą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</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>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</p>	<p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. <b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. R w jabłko 100.00g 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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	476.1	817	101.7	449.2	133.1	1977.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2004.7	3424.4	431.8	1886.9	558.3	8306.3	0
Białko [g]	10%	NAN	23	32	11.2	17.5	6.9	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.8	34.9	0.1	13.8	5.1	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	7.8	0	3.6	1.2	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	16.4	0	5.1	0.6	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	6.3	0	5	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	51.7	0	30.3	0	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	76.74	98.11	14.26	68.67	15.87	273.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.26	8.63	12.33	2.18	1.75	30.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.26	8.97	0.76	10.03	2.37	32.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	NAN	898.26	961.75	36.45	656.28	348.12	2900.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	544.98	774.98	177.75	536.03	210.33	2244.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	97.48	67.96	2.7	59.44	10.8	238.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	359.51	317.47	9	331.19	60.48	1077.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.5	122.42	14.85	101.78	21.06	361.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.86	2.67	0.18	3.94	0.86	11.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.64	20.7	3.37	18.19	10.35	66.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.46	0	1.27	0.33	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	4.07	0.09	2.77	1.18	11.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.66	0.01	0.5	0.08	1.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.27	0.04	0.23	0.03	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.91	8.19	0.21	6.81	1.52	22.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	6.57	2.02	5.81	6.2	28.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.49	2.67	0.1	1.82	0.96	7.25	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	520.1	718.7	66.2	505.4	95.3	1905.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2185.7	3027	279.7	2121.5	400	8014	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	41.2	1.7	23.2	5.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	20.1	0.9	17.1	4	58.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.6	0.1	2.7	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	8.1	0	3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4.5	0	4.8	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	69.1	0	87	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.7	95.31	13.5	69.62	8.77	264.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.69	16.74	9	3.21	8.77	43.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.22	4.49	1.35	10.2	0	26.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.59
Sód [mg]	10%	NAN	1155.75	389.38	0	842.39	97.2	2484.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.23	1008.05	0	502.52	0	2019.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	75.57	143.05	0	62.62	162	443.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	304.48	355.06	0	319.93	0	979.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	100.83	82.12	0	97.38	0	280.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.66	2.47	0	4.28	0	10.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.18	46.47	0	59.14	0	162.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.01	0.4	0	1.43	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	4.07	0	3.68	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.23	0	0.33	0	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.34	0	0.3	0	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.1	12.44	0	5.87	0	24.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	27.88	0	35.48	0	97.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	1.08	0	2.33	0.27	6.21	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	720.6	641.1	95.3	465.5	104.5	2027.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.3	2681.6	400	1957.7	438.9	8511.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	36.5	5.9	23.8	4.5	102.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	32	4	12.5	3.6	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	5	2.4	2.8	0.8	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	14.9	0	4	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	7.6	0	5.6	1.3	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.2	0	40.5	0	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.32	54.48	8.77	69.52	14.42	261.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	13.28	8.77	2.59	0.92	41.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.18	5.97	0	10.34	2.05	31.56	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.06
Sód [mg]	10%	NAN	1110.94	406.22	97.2	670.95	237.95	2523.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	853.78	924.51	0	658.02	134.19	2570.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.78	88.06	162	72.83	8.36	716.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	673.52	130.24	0	379.33	54.81	1237.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.56	45.94	0	110.79	18.89	358.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.63	1.65	0	4.59	0.72	11.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.65	46.02	0	16.83	5.17	79.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	1.82	0.33	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.15	5.58	0	3.07	0.93	13.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.28	0	0.37	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.18	0	0.25	0.02	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	3.01	0	9	1.27	20.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.99	27.61	0	10.1	3.1	47.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	1.12	0.27	1.86	0.66	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700.8	745.7	46.5	492.7	90.1	2075.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2950.8	3139.1	196.6	2062.7	379.5	8728.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	40.1	0.5	14.5	3.7	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	19.5	0.2	21.9	2.3	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	6.9	0	3.2	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	6.9	0	9.8	0.5	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2	0	8	1.3	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	84.9	0	164.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.36	107.94	11.25	63.2	14.38	307.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	18.65	10.35	5.03	0.37	48.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.35	1.53	7.82	1.72	35.18	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.49
Sód [mg]	10%	NAN	1233.24	350.76	3.6	756.24	246.6	2590.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1515.28	0	511.39	58.05	3006.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	261.5	0	77.86	5.94	663.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	607.96	0	246.83	49.14	1537.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	202.14	0	85.53	16.73	472.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	4.74	0	3.41	0.59	14.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	106.04	0	69.5	0	190.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.5	0	1.42	0.33	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.91	0	6.17	0.67	12.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.77	0	0.24	0.05	1.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.66	0	0.26	0.01	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	4.59	0	4.59	1.01	16.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	63.62	0	39.36	0	112.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.97	0.01	2.1	0.68	6.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	779.5	510.6	221.3	463.5	107.6	2082.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3279.2	2155.2	933.2	1943.2	453.4	8764.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	32.3	7.4	19.9	7.7	107.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	8.5	4.2	17.8	2.2	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2	1.1	3.1	0.5	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	2.8	1.1	7.4	0.6	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	1.6	1.3	7.1	1.3	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.39	80.39	40.36	60.17	15.03	308.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	15.66	7.38	2.57	1.69	42.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	8.85	4.05	8.78	2.05	36.84	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	NAN	2735.79	781.19	21.15	617.6	141.03	4296.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	867.23	223.65	606.1	160.1	2766.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	196.67	29.7	64.65	34.29	947.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	147.3	201.59	335.98	119.61	1442.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	49.86	61.65	94.1	21.33	396.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	2.07	1.88	3.56	0.78	13.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	35	1.98	15.95	5.17	118.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.77	0.76	4.77	0.93	12.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.15	0.19	0.31	0.07	1.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.2	0.07	0.21	0.15	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	2.83	0.4	5.81	1.32	16.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.76	1.19	9.57	3.1	58.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	2.16	0.05	1.71	0.39	10.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	702.7	686.2	81	398.9	133.6	2002.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2955.8	2888	340.1	1678	559.5	8421.6	0
Białko [g]	10%	NAN	25.8	41.4	4.7	17.3	14.8	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	17.9	2.8	10.6	6.7	56.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.3	1.6	2.4	4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3.8	0	1.9	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	2.4	0.1	4.4	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.8	0	0	0	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.38	95.89	9.53	62.68	3.37	288.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	9.71	8.37	3.46	3.37	39.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.32	12.42	1.08	8.61	0	38.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.5
Sód [mg]	10%	NAN	917.54	392.24	72	997.98	378	2757.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	881.42	580.32	253.8	422.72	0	2138.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.55	103.33	116.1	43.19	0	584.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.51	282.87	18.9	237.25	0	1107.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.58	111.63	7.2	82.9	0	363.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.47	2.81	0.45	3.12	0	10.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.53	16.51	17.25	57	0	106.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.59	1.63	0.85	3.34	0	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.39	0.05	0.27	0	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.19	0.03	0.14	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.64	5.54	0.85	5.16	0	19.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.31	9.91	10.35	34.19	0	63.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	1.08	0.2	2.77	1.05	6.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721	628.4	108.1	437.3	95.3	1990.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.6	2644	455	1849	400	8381.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.6	44.5	4.3	20.1	5.9	107.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	18.6	3	7.4	4	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	4.3	1.6	1.7	2.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.9	0	1.5	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4	0	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	82.6	0	0.5	0	210.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.75	74.21	16.74	72.95	8.77	283.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.95	10.58	14.58	5.73	8.77	53.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.33	7.07	1.8	0.91	0	23.12	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	NAN	1025.35	195.77	66.6	1062.36	97.2	2447.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	945.58	1288.29	120.6	245.83	0	2600.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	342.53	116.95	111.6	42.76	162	775.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.5	446.26	8.1	88.57	0	1243.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.89	88.89	2.7	12.52	0	276.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.28	3.12	0.27	0.58	0	10.25	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	14.32	90.55	6.9	13.95	0	125.72	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.59	1	0	1.02	0	3.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.32	4.24	0.34	2.05	0	9.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.02	0.05	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.5	0.02	0.16	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.04	15.03	0.14	0.65	0	21.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	54.33	4.13	8.36	0	75.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.54	0.18	2.95	0.27	6.11	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2008.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8446.9	0
Białko [g]	10%	NAN	99.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	59.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.97	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2857.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	2478.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	624.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1232.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	358.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	11.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	121.47	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.14	0

## Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 50.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycza w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filec z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b> ]				
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. <b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></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. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# bulgur w sałatce 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: **seler i gorczyce.**]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>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>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</p>	<p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tluszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. <b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. R w jabłko 100.00g 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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	476.1	817	101.7	449.2	133.1	1977.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2004.7	3424.4	431.8	1886.9	558.3	8306.3	0
Białko [g]	10%	NAN	23	32	11.2	17.5	6.9	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.8	34.9	0.1	13.8	5.1	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	7.8	0	3.6	1.2	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	16.4	0	5.1	0.6	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	6.3	0	5	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	51.7	0	30.3	0	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	76.74	98.11	14.26	68.67	15.87	273.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.26	8.63	12.33	2.18	1.75	30.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.26	8.97	0.76	10.03	2.37	32.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	NAN	898.26	961.75	36.45	656.28	348.12	2900.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	544.98	774.98	177.75	536.03	210.33	2244.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	97.48	67.96	2.7	59.44	10.8	238.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	359.51	317.47	9	331.19	60.48	1077.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101.5	122.42	14.85	101.78	21.06	361.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.86	2.67	0.18	3.94	0.86	11.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.64	20.7	3.37	18.19	10.35	66.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.46	0	1.27	0.33	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	4.07	0.09	2.77	1.18	11.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.66	0.01	0.5	0.08	1.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.27	0.04	0.23	0.03	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.91	8.19	0.21	6.81	1.52	22.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	6.57	2.02	5.81	6.2	28.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.49	2.67	0.1	1.82	0.96	7.25	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	520.1	718.7	66.2	505.4	95.3	1905.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2185.7	3027	279.7	2121.5	400	8014	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	41.2	1.7	23.2	5.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	20.1	0.9	17.1	4	58.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.6	0.1	2.7	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	8.1	0	3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4.5	0	4.8	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	69.1	0	87	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.7	95.31	13.5	69.62	8.77	264.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.69	16.74	9	3.21	8.77	43.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.22	4.49	1.35	10.2	0	26.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.59
Sód [mg]	10%	NAN	1155.75	389.38	0	842.39	97.2	2484.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.23	1008.05	0	502.52	0	2019.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	75.57	143.05	0	62.62	162	443.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	304.48	355.06	0	319.93	0	979.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	100.83	82.12	0	97.38	0	280.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.66	2.47	0	4.28	0	10.42	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	57.18	46.47	0	59.14	0	162.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.01	0.4	0	1.43	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	4.07	0	3.68	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.23	0	0.33	0	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.34	0	0.3	0	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.1	12.44	0	5.87	0	24.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	27.88	0	35.48	0	97.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	1.08	0	2.33	0.27	6.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	720.6	641.1	95.3	465.5	104.5	2027.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.3	2681.6	400	1957.7	438.9	8511.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	36.5	5.9	23.8	4.5	102.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	32	4	12.5	3.6	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	5	2.4	2.8	0.8	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.4	14.9	0	4	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	7.6	0	5.6	1.3	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.2	0	40.5	0	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.32	54.48	8.77	69.52	14.42	261.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	13.28	8.77	2.59	0.92	41.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.18	5.97	0	10.34	2.05	31.56	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.06
Sód [mg]	10%	NAN	1110.94	406.22	97.2	670.95	237.95	2523.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	853.78	924.51	0	658.02	134.19	2570.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.78	88.06	162	72.83	8.36	716.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	673.52	130.24	0	379.33	54.81	1237.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.56	45.94	0	110.79	18.89	358.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.63	1.65	0	4.59	0.72	11.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.65	46.02	0	16.83	5.17	79.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	1.82	0.33	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.15	5.58	0	3.07	0.93	13.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.28	0	0.37	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.18	0	0.25	0.02	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	3.01	0	9	1.27	20.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.99	27.61	0	10.1	3.1	47.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	1.12	0.27	1.86	0.66	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	700.8	745.7	46.5	492.7	90.1	2075.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2950.8	3139.1	196.6	2062.7	379.5	8728.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	40.1	0.5	14.5	3.7	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	19.5	0.2	21.9	2.3	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	6.9	0	3.2	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	6.9	0	9.8	0.5	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2	0	8	1.3	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	84.9	0	164.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.36	107.94	11.25	63.2	14.38	307.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	18.65	10.35	5.03	0.37	48.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	11.35	1.53	7.82	1.72	35.18	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.49
Sód [mg]	10%	NAN	1233.24	350.76	3.6	756.24	246.6	2590.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1515.28	0	511.39	58.05	3006.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	261.5	0	77.86	5.94	663.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	607.96	0	246.83	49.14	1537.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	202.14	0	85.53	16.73	472.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	4.74	0	3.41	0.59	14.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	106.04	0	69.5	0	190.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.5	0	1.42	0.33	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.91	0	6.17	0.67	12.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.77	0	0.24	0.05	1.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.66	0	0.26	0.01	1.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	4.59	0	4.59	1.01	16.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	63.62	0	39.36	0	112.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.97	0.01	2.1	0.68	6.47	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	779.5	510.6	221.3	463.5	107.6	2082.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3279.2	2155.2	933.2	1943.2	453.4	8764.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	32.3	7.4	19.9	7.7	107.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	8.5	4.2	17.8	2.2	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2	1.1	3.1	0.5	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	2.8	1.1	7.4	0.6	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	1.6	1.3	7.1	1.3	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.39	80.39	40.36	60.17	15.03	308.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	15.66	7.38	2.57	1.69	42.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	8.85	4.05	8.78	2.05	36.84	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	NAN	2735.79	781.19	21.15	617.6	141.03	4296.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	867.23	223.65	606.1	160.1	2766.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	196.67	29.7	64.65	34.29	947.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	147.3	201.59	335.98	119.61	1442.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	49.86	61.65	94.1	21.33	396.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	2.07	1.88	3.56	0.78	13.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	35	1.98	15.95	5.17	118.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.77	0.76	4.77	0.93	12.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.15	0.19	0.31	0.07	1.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.2	0.07	0.21	0.15	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	2.83	0.4	5.81	1.32	16.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.76	1.19	9.57	3.1	58.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	2.16	0.05	1.71	0.39	10.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	702.7	686.2	81	398.9	133.6	2002.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2955.8	2888	340.1	1678	559.5	8421.6	0
Białko [g]	10%	NAN	25.8	41.4	4.7	17.3	14.8	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	17.9	2.8	10.6	6.7	56.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.3	1.6	2.4	4	17.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3.8	0	1.9	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	2.4	0.1	4.4	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.8	0	0	0	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.38	95.89	9.53	62.68	3.37	288.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	9.71	8.37	3.46	3.37	39.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.32	12.42	1.08	8.61	0	38.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.5
Sód [mg]	10%	NAN	917.54	392.24	72	997.98	378	2757.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	881.42	580.32	253.8	422.72	0	2138.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.55	103.33	116.1	43.19	0	584.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.51	282.87	18.9	237.25	0	1107.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.58	111.63	7.2	82.9	0	363.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.47	2.81	0.45	3.12	0	10.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.53	16.51	17.25	57	0	106.3	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.59	1.63	0.85	3.34	0	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.39	0.05	0.27	0	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.19	0.03	0.14	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.64	5.54	0.85	5.16	0	19.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.31	9.91	10.35	34.19	0	63.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.54	1.08	0.2	2.77	1.05	6.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721	628.4	108.1	437.3	95.3	1990.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.6	2644	455	1849	400	8381.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.6	44.5	4.3	20.1	5.9	107.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	18.6	3	7.4	4	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	4.3	1.6	1.7	2.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.9	0	1.5	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4	0	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	82.6	0	0.5	0	210.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.75	74.21	16.74	72.95	8.77	283.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.95	10.58	14.58	5.73	8.77	53.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.33	7.07	1.8	0.91	0	23.12	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	NAN	1025.35	195.77	66.6	1062.36	97.2	2447.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	945.58	1288.29	120.6	245.83	0	2600.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	342.53	116.95	111.6	42.76	162	775.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.5	446.26	8.1	88.57	0	1243.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.89	88.89	2.7	12.52	0	276.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.28	3.12	0.27	0.58	0	10.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	90.55	6.9	13.95	0	125.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	1	0	1.02	0	3.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.32	4.24	0.34	2.05	0	9.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.02	0.05	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.5	0.02	0.16	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.04	15.03	0.14	0.65	0	21.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	54.33	4.13	8.36	0	75.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.54	0.18	2.95	0.27	6.11	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2008.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8446.9	0
Białko [g]	10%	NAN	99.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	59.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.97	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2857.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	2478.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	624.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1232.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	358.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	11.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	121.47	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.14	0



## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 50.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurcze cafe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycza w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filec z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 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. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> 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. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmocniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopotka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurcze całe 7%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# bulgur w sałatce 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b> ]				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. 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. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, p# <b>Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy



- Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5%**  **tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16%
- P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
- P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
- Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
- 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 z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%

- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
- P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
- Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%**
- P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
- Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
- Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%

- P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
- Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%

- 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/poleńdwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]
- P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

- P# serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. <b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. R w jabłko 100.00g 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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	270.6	817	101.7	346.4	133.1	1669.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1136.5	3424.4	431.8	1452.7	558.3	7003.9	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	32	11.2	13.9	6.9	80.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	34.9	0.1	12.9	5.1	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	7.8	0	3.5	1.2	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	16.4	0	4.9	0.6	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.3	0	4.5	1.3	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	51.7	0	30.3	0	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	33.54	98.11	14.26	47.07	15.87	208.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	4.99	8.63	12.33	2.05	1.75	29.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.5	8.97	0.76	7.15	2.37	23.77	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	10%	NAN	502.26	961.75	36.45	458.28	348.12	2306.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	351.48	774.98	177.75	439.28	210.33	1953.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	77.68	67.96	2.7	49.54	10.8	208.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	195.71	317.47	9	249.29	60.48	831.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.7	122.42	14.85	73.88	21.06	277.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.88	2.67	0.18	2.95	0.86	8.56	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	13.64	20.7	3.37	18.19	10.35	66.27	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	0.46	0	1.27	0.33	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.07	0.09	2.47	1.18	10.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.66	0.01	0.4	0.08	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.27	0.04	0.2	0.03	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.52	8.19	0.21	5.11	1.52	17.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	6.57	2.02	5.81	6.2	28.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.39	2.67	0.1	1.27	0.96	5.76	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	314.7	718.7	66.2	402.7	95.3	1597.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1317.4	3027	279.7	1687.4	400	6711.7	0
Białko [g]	10%	NAN	14.2	41.2	1.7	19.6	5.9	82.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	20.1	0.9	16.2	4	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	3.6	0.1	2.6	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	8.1	0	2.8	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	4.5	0	4.4	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	69.1	0	87	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.5	95.31	13.5	48.02	8.77	200.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.42	16.74	9	3.07	8.77	43.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.46	4.49	1.35	7.32	0	17.63	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.58
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.23
Sód [mg]	10%	NAN	759.75	389.38	0	644.39	97.2	1890.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	315.73	1008.05	0	405.77	0	1729.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	55.77	143.05	0	52.72	162	413.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	140.68	355.06	0	238.03	0	733.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.03	82.12	0	69.48	0	196.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	2.47	0	3.29	0	7.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.18	46.47	0	59.14	0	162.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.01	0.4	0	1.43	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	4.07	0	3.37	0	10.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.23	0	0.23	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.14	0.34	0	0.27	0	0.75	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.71	12.44	0	4.18	0	19.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	27.88	0	35.48	0	97.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	1.08	0	1.78	0.27	4.72	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	515.1	641.1	95.3	362.8	104.5	1718.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2165.1	2681.6	400	1523.6	438.9	7209.3	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	36.5	5.9	20.2	4.5	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	32	4	11.6	3.6	67.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	5	2.4	2.7	0.8	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	14.9	0	3.9	0.5	25.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	7.6	0	5.2	1.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.2	0	40.5	0	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.12	54.48	8.77	47.92	14.42	196.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.23	13.28	8.77	2.45	0.92	40.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.42	5.97	0	7.46	2.05	22.92	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.26
Sód [mg]	10%	NAN	714.94	406.22	97.2	472.95	237.95	1929.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	660.28	924.51	0	561.27	134.19	2280.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	364.98	88.06	162	62.93	8.36	686.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	509.72	130.24	0	297.43	54.81	992.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	126.76	45.94	0	82.89	18.89	274.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.65	1.65	0	3.6	0.72	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.65	46.02	0	16.83	5.17	79.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	1.82	0.33	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.54	5.58	0	2.76	0.93	12.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.28	0	0.27	0.07	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.18	0	0.22	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.01	3.01	0	7.31	1.27	15.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.99	27.61	0	10.1	3.1	47.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.98	1.12	0.27	1.31	0.66	4.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	495.3	652.9	46.5	382.2	90.1	1667.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2082.6	2746.6	196.6	1602.7	379.5	7008.1	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	36.7	0.5	11.4	3.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	18.7	0.2	14.3	2.3	50.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	6.8	0	2.2	0.5	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	6.6	0	5.8	0.5	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	1.7	0	6.1	1.3	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	69.1	0	42.4	0	122	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.16	89.22	11.25	55.64	14.38	237.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	18.46	10.35	4.35	0.37	47.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	9.75	1.53	7.51	1.72	27.51	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.5
Sód [mg]	10%	NAN	837.24	349.19	3.6	592.41	246.6	2029.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	1395.62	0	473.34	58.05	2655.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	253.38	0	55.72	5.94	613.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	484.02	0	217.02	49.14	1220.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	142.77	0	75.67	16.73	347.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	3.93	0	3.01	0.59	10.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	106.04	0	66.06	0	187.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.5	0	1.21	0.33	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	1.84	0	4.85	0.67	10.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.64	0	0.23	0.05	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.62	0	0.19	0.01	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	4.09	0	4.54	1.01	12.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	63.62	0	38.46	0	111.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.32	0.96	0.01	1.64	0.68	5.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	574	510.6	147.5	401.8	107.6	1741.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2410.9	2155.2	622.1	1682.7	453.4	7324.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	32.3	4.9	17.8	7.7	95.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	8.5	2.8	17.3	2.2	51	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	2	0.7	3.1	0.5	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	2.8	0.7	7.3	0.6	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.6	0.8	6.9	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.19	80.39	26.91	47.21	15.03	238.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	15.66	4.92	2.49	1.69	39.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.34	8.85	2.7	7.05	2.05	28	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2339.79	781.19	14.1	498.8	141.03	3774.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	716.34	867.23	149.1	548.05	160.1	2440.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	602.47	196.67	19.8	58.71	34.29	911.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	474.62	147.3	134.39	286.84	119.61	1162.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	49.86	41.1	77.36	21.33	303.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	2.07	1.26	2.97	0.78	10.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	35	1.32	15.95	5.17	118.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.55	1.77	0.51	4.58	0.93	11.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.15	0.12	0.25	0.07	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.2	0.05	0.19	0.15	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.2	2.83	0.27	4.79	1.32	12.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.76	0.79	9.57	3.1	58.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.49	2.16	0.03	1.38	0.39	9.43	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	497.2	686.2	81	337.3	133.6	1735.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2087.6	2888	340.1	1417.5	559.5	7292.9	0
Białko [g]	10%	NAN	18.6	41.4	4.7	15.1	14.8	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	17.9	2.8	10.1	6.7	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.3	1.6	2.3	4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	3.8	0	1.8	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	2.4	0.1	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.8	0	0	0	31.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.18	95.89	9.53	49.72	3.37	232.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.74	9.71	8.37	3.37	3.37	39.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.56	12.42	1.08	6.88	0	30.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.43
Sód [mg]	10%	NAN	521.54	392.24	72	879.18	378	2242.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	687.92	580.32	253.8	364.67	0	1886.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.75	103.33	116.1	37.25	0	558.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.71	282.87	18.9	188.11	0	894.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.78	111.63	7.2	66.16	0	290.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.49	2.81	0.45	2.52	0	8.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.53	16.51	17.25	57	0	106.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.97	1.63	0.85	3.15	0	9.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.39	0.05	0.21	0	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.19	0.03	0.12	0	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.25	5.54	0.85	4.15	0	14.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.31	9.91	10.35	34.19	0	63.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.44	1.08	0.2	2.44	1.05	5.6	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	515.5	628.4	44.6	330.2	95.3	1614.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2165.4	2644	188.3	1394.4	400	6792.2	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	44.5	0.3	16.7	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	18.6	0.3	6.8	4	47.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	4.3	0	1.6	2.4	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	6.9	0	1.5	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	82.6	0	0.5	0	210.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.55	74.21	10.89	50.9	8.77	212.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.68	10.58	8.73	4.97	8.77	46.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.57	7.07	1.8	0.91	0	17.36	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	NAN	629.35	195.77	1.8	828.36	97.2	1752.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	752.08	1288.29	120.6	245.83	0	2406.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.73	116.95	3.6	42.76	162	648.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	536.7	446.26	8.1	88.57	0	1079.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.09	88.89	2.7	12.52	0	220.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.3	3.12	0.27	0.58	0	8.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	90.55	6.9	13.95	0	125.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	1	0	1.02	0	3.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	4.24	0.34	2.05	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.24	0.02	0.05	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.5	0.02	0.16	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.65	15.03	0.14	0.65	0	18.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	54.33	4.13	8.36	0	75.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.74	0.54	0	2.3	0.27	4.38	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1677.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	7049	0
Białko [g]	10%	NAN	88.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	218.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	24.02	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2275.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	2193.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	577.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	987.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	273	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	8.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	120.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.68	0

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 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:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li># udko kurczaka gotowane 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li><li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li><li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Berlisko bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li><li></li><li></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li></ol>



Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. <b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	500	702.9	192	551.2	142.7	2089	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2955.7	814.7	2320.3	600.1	8806.2	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.5	17.2	21.9	7.1	101.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.7	0.3	17.5	5	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.6	0.1	5.1	1.2	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	11.3	0	6.9	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.8	0	3.8	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	94.4	30.91	77.13	17.57	307.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	10.74	26.27	3.09	1.8	57.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.57	1.83	1.46	0.64	12.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.53
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	211.66	55.08	694.53	351.36	2035.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	986.28	426.6	354.59	152.28	2198.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	63.07	6.48	26.1	4.85	181.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	508.83	21.6	128.95	11.34	845.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	134.28	35.64	28.6	4.32	224.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.15	0.43	1.08	0.27	7.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	13.3	8.1	21.59	10.35	63.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.34	0.22	1.81	1	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.56	0.03	0.35	0.03	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.46	0.1	0.17	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.57	0.51	2.83	0.51	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.93	4.85	4.28	6.2	25.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.58	0.15	1.92	0.97	5.08	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	645.2	635.9	61.5	542.1	86.9	1971.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2682.4	260.5	2283.2	369.4	8319.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	44.9	0.9	23.2	16.2	113.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	13.1	0.3	16.2	0	43.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.4	0	2.7	0	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	93	0	87	0	191.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	88.41	14.31	76.07	5.53	287.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	16.79	14.13	2.47	5.53	53.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	7.84	1.26	0.68	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	13.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	315.37	0	859.76	54	2480.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1289.36	0	189.5	0	2015.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	125.37	0	21.13	0	445.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	455.52	0	62.17	0	812.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	96.6	0	9	0	159.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.79	0	1	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	20.96	0	10.61	0	37.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.43	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.11	0	2.1	0	6.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.26	0	0.04	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.4	0	0.14	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	17.21	0	0.52	0	18.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	12.57	0	6.36	0	22.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.87	0	2.38	0.15	6.2	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	740.7	678	89.2	508.6	101.4	2118.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2851.9	376.7	2146.3	428.1	8928.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	57.5	0.7	24.2	3.9	117.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	19.7	0.7	11.7	2.2	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.8	0	2.8	0.5	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	7.3	0	3.6	0.5	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5	0.1	4.1	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	204.8	0	40.5	0	256.5	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	21.78	77.15	16.54	305.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	17.46	3.08	0.99	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	3.6	1.39	0.32	18.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.93
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.39
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	357.2	3.6	686.52	252	2129.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1809.85	241.2	386.22	76.14	3112.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	7.2	33.68	2.42	456.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	16.2	131.11	5.67	760.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.4	31.32	2.16	159.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.54	1.43	0.13	5.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.62	27.96	13.8	13.01	5.17	75.58	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.82	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.68	1.98	0.74	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.09	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.04	0.12	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.28	3.94	0.25	10.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	8.27	7.8	3.1	45.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.99	0.01	1.9	0.7	5.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	705.7	46.5	532	100.6	2106.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2972	196.6	2247.6	424.8	8884.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	48.7	0.5	17.5	3.9	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	18.6	0.2	9.2	2.2	46.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5.3	0	2.1	0.5	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	7.1	0	2.4	0.4	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.7	0	3.4	1	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	181.7	0	82.3	0	274.4	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	89.69	11.25	96.54	16.3	327.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.19	10.35	5.51	0.91	47.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	8.09	1.53	3.75	0.27	17.87	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.22
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	525.11	3.6	820.32	250.65	3000.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1331.93	0	737.57	67.5	2757.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	152.2	0	44.66	4.05	488.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	544.01	0	133.83	8.64	1098.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	100.76	0	44.63	5.94	245.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	4.15	0	1.8	0.1	8.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	30.48	2.02	112.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.62	0	1.4	0.33	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.09	0	2.5	0.51	8.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.34	0	0.13	0.01	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.58	0	0.21	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	17.69	0	2.18	0.1	21.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	17.34	1.21	66.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.45	0.01	2.27	0.69	7.5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704.2	497.3	178.9	546.9	134	2061.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978.5	2094.7	759	2302.5	566.6	8701.5	0
Białko [g]	10%	NAN	39.4	27.6	2.6	21.5	11.5	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.6	11.3	0.4	17.4	2.2	42	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	1.5	0.1	3.2	0.5	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0	7	0.5	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.1	0	25.2	0.9	54.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.86	76.03	42.21	76.38	17.12	325.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.31	14.6	17.33	2.69	2.22	64.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.88
Sód [mg]	10%	NAN	832.33	176.81	3.28	711.92	150.3	1874.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	634.08	1476.23	355.54	319.63	110.7	2896.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.42	98.86	6.77	28.92	47.25	564.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	509.63	279.83	18	115.48	116.64	1039.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.26	105.39	30.21	18.23	9.99	226.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.54	3.71	0.41	0.72	0.19	6.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.13	0.29	0	1.42	0.35	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.42	0.03	0.05	0.02	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.32	0.08	0.09	0.21	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	5.29	0.42	1.39	0.18	8.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.49	0	1.97	0.41	4.68	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.9	742.5	41.5	562.9	95.3	2135.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	3121.6	175.4	2375	400	8998.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.8	0.3	29.7	5.9	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	24.3	0.3	13.9	4	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.8	0	5.6	2.4	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	7.7	0	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.3	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	94.7	10.08	79.98	8.77	311	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	9.72	5.62	8.77	56.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.71	0.54	0	13.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.62
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	203.57	0	1255.2	97.2	2368.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	708.27	0	135.17	0	1514.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	93.77	0	12.95	162	583.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	181.71	0	17.29	0	580.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	45.32	0	13.69	0	112.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.66	0	0.4	0	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	0	4.05	0	49.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.89	0	1.51	0	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.11	0	0.03	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.16	0	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.1	0	0.2	0	4.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	0	2.42	0	29.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.56	0	3.48	0.27	5.92	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.7	572.2	170.5	452.8	86.9	2018.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2417	720.8	1912.2	369.4	8521	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	51.4	4	23.7	16.2	127.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	9.1	3.1	9.6	0	40.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	0.5	2.3	0	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.5	0	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	115.8	0	0.9	0	360.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	31.95	68.06	5.53	292.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	16.2	3.69	5.53	50.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.58	0.64	0	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	14.58
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.78
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	197.85	82.8	795.24	54	2020.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1445.71	0	195.61	0	2368.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	128.73	0	51.94	0	496.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	552.89	0	119.35	0	1213.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	104.74	0	9.82	0	209.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.21	0	0.5	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	0	10.35	0	111.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.65	0	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.28	0	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.5	0	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	20.25	0	0.59	0	22.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0	6.2	0	67.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.23	2.2	0.15	5.05	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2071.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8737.2	0
Białko [g]	10%	NAN	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	182.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.53	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2272.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	2409.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	459.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	907.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	73.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.68	0

## Plan żywieniowy: 11. Dieta bezmleczna 15-21.04.2024 rok Pilotaż DP

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

### Jadłospis

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

<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			<p><b>seler, gorczycę]</b></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16**

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

<p>askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p><b>Jaja gotowane IZZ 50%</b>, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10%</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udka pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poleđwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poleđwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>

[składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18**

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

<p>40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglana</b> ], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól,</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabelana jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. <b>Rw dorsz duszony 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony</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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól,</p>



<p>gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>bazylią suszoną 0,25 %, wapń.]</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</p>	<p>1. <b>#bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

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]**

7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g  
składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10%  
[składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3%  
[składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>#bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 350.00g</b> składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], <b>#płatki jaglane Melvit 16%</b> [składniki: płatki <b>jaglany</b> ], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), <b>migdały</b> (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 70.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	714	695.8	174.5	521.1	139.3	2244.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3009.5	2922.3	739.6	2194.1	584.9	9450.6	0
Białko [g]	10%	NAN	24	40	4.7	17.7	6	92.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	24.9	1.3	14.8	4.9	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	3.8	0.2	1.3	0.5	7.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	12	0	7.2	2.3	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	6.5	0	3.8	1.3	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.5	0	0	0	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.91	81.44	36.53	81.23	18.71	338.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.96	10.68	8.31	5.16	2.03	48.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.19	7.26	1.2	4.33	2.27	23.27	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.6
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.73
Sód [mg]	10%	NAN	1511.08	748.13	2.91	1051.54	494.15	3807.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	342.86	906.98	68.08	169.76	69.38	1557.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	37.39	41.65	8.76	24.61	3.67	116.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.08	374.48	8.64	21.43	8.46	611.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.96	65.06	5.29	12.6	3.77	149.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	1.73	0.24	0.62	0.16	5.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.18	11.03	2.54	6.99	32.43	65.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	4.69	0.17	2.86	1.45	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.19	0	0.03	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.26	0.02	0.05	0.03	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	16.34	0.04	0.33	0.4	17.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.3	6.62	1.52	4.19	19.46	39.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.19	2.07	0	2.92	1.37	9.51	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	756.6	805.7	89.2	509.3	195.6	2356.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3194.2	3386.7	376.7	2143.3	819	9920.1	0
Białko [g]	10%	NAN	24.3	47.1	0.7	19.5	12.1	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.5	23	0.7	15.2	9.5	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	3.9	0	2.1	0.7	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.3	0	7	5.4	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.4	0.1	3.2	2.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	126.8	26.4	220.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.09	111.39	21.78	75.97	15.72	356.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.25	11.71	17.46	5.6	1.16	61.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.51	18.09	3.6	4.81	0.91	31.94	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.46
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.59
Sód [mg]	10%	NAN	1403.53	270.15	3.6	1087.13	31.84	2796.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1178.75	241.2	357.18	387.15	2297.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	135.96	7.2	47.78	12.52	224.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	423.53	16.2	115.18	167.97	739.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	105.63	5.4	22.01	32.21	175.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	4.18	0.54	1.67	0.68	7.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.23	64.17	13.8	66.1	4.7	154.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.61	0	1.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	4.97	0.68	3.42	1.98	12.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.28	0.05	0.07	0.05	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.41	0.04	0.27	0.09	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.54	0.28	0.91	2.83	17.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	38.5	8.27	39.66	2.82	92.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.89	0.75	0.01	3.01	0.08	6.99	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	775.3	726.6	46.5	489.3	133.8	2171.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3273.9	3049.8	196.6	2062.1	561.5	9144.1	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	49.5	0.5	21.5	6.3	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	26.2	0.2	12.5	4.9	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.7	3.6	0	1.7	0.5	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	11.9	0	3.9	2.3	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	7.4	0	2.1	1.2	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	156.3	0	0	0	156.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	140.04	78.55	11.25	74.35	16.79	320.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.32	14.53	10.35	4.02	1.15	59.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.08	11.05	1.53	3.58	1.86	24.12	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.29
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.54
Sód [mg]	10%	NAN	1627.59	335.94	3.6	1368.51	464.81	3800.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	313.41	1775.7	0	113.34	34.28	2236.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.84	116.27	0	13.07	4.21	150.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	24.7	249.71	0	11.5	6.3	292.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.34	82.32	0	7.38	2.96	118.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.7	3.38	0	0.48	0.05	4.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.32	127.81	0	8.15	1.83	177.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	5.81	0	1.75	0.87	10.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.32	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	5.51	0	0.31	0.04	6.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.59	76.68	0	4.89	1.1	106.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.52	0.93	0.01	3.8	1.29	9.5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.8	621.8	63.9	547.6	135.8	2158.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3327.5	2611.5	269.9	2305.1	570	9084.1	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	32.5	0.6	28	5.5	91.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	19.7	0.4	16	4.9	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	5.4	0	2.9	0.4	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	7.7	0	6.9	2.3	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	2.7	0	3.5	1.3	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	83	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	138.67	85.22	15.62	75.07	18.46	333.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	31.8	16.46	14.27	4.75	2	69.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.95	13.4	2.65	4.7	2.27	30.98	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.64
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.48
Sód [mg]	10%	NAN	1524.67	712.15	0.49	1105.3	454.55	3797.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	340.43	1149.5	93.55	391.58	69.38	2044.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	34.96	106.43	14.85	38	3.67	197.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.62	236.45	8.91	175.07	8.46	627.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.69	90.82	8.41	28.26	3.77	193.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	4.15	0.14	1.61	0.16	8.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.05	43.41	12.7	29.55	32.43	129.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.76	0	1.16	0	1.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.48	1.71	0.07	2.06	1.45	7.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.36	0.04	0.09	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.09	0.31	0.01	0.21	0.03	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.73	4.69	0.09	4.77	0.4	10.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.63	13.79	7.62	5.49	19.46	53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.23	1.97	0	3.07	1.26	9.49	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	789.2	672.7	41.5	563.2	154.6	2221.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3328.8	2832.1	175.4	2366.3	648	9350.8	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	34.2	0.3	17.9	7.5	85.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	15.2	0.3	20.3	6.5	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	3.2	0	3.6	0.7	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.3	0	6.3	2.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.9	0	3.4	1.2	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.76	107.54	10.08	79.18	17.19	346.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.9	12.89	9.72	6.55	1.22	50.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.54	16.09	1.71	4.28	1.86	28.49	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.02
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.17
Sód [mg]	10%	NAN	1289.86	268.37	0	1193.07	443.21	3194.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	915.41	0	186.19	34.28	1330.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	114.47	0	20.36	4.21	165.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	322.76	0	20.63	6.3	437.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	131.05	0	11.3	2.96	157.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.45	0	0.49	0.05	5.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.63	12.41	0	7.97	1.83	59.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.11	0	2.67	0.87	9.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.47	0	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.2	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.93	0	0.41	0.04	7.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.44	0	4.78	1.1	35.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.58	0.74	0	3.31	1.23	7.98	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	797.3	741.5	105	514.8	94.9	2253.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3366.6	3109	445.2	2169.8	394.4	9485.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.2	34.1	1	24.2	0.5	88.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	29.4	0.3	13.1	6.8	65.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.1	2.4	0.1	1.9	6.2	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	14.5	0	3.9	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	8.2	0	2.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	0	0	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	139.21	90.72	25.38	76.86	7.96	340.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	28.62	17.34	20.73	5.16	0.67	72.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.67	11.62	1.83	3.74	0.54	23.42	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	1886.25	292.47	1.08	1605.99	21.6	3807.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.31	2505.26	426.6	146.05	0	3356.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	17.38	105.54	6.48	11.07	0	140.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	22.54	553.31	21.6	14.2	0	611.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	24.53	149.77	35.64	8.28	0	218.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.59	3.44	0.43	0.49	0	4.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.72	186.64	8.1	37.63	0	241.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.26	0	0	0	0.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.63	6.54	0.22	2.26	0	10.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.46	0.03	0.02	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.5	0.1	0.04	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	19.17	0.51	0.66	0	20.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.23	43.7	4.85	22.57	0	76.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.23	0.81	0	4.46	0.06	9.51	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	836.6	621.1	214.6	359	204.5	2236	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3526.2	2615.2	895.9	1512	855.1	9404.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	44.3	2.4	18.2	4.4	99.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	17.2	12.2	9.7	11.5	72.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	2.5	2.5	1.3	0.9	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	8.4	5.9	3.9	4.7	30	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.5	3.1	2.1	2.4	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	95.9	22.6	0	0	372.4	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.3	75.03	24.29	51.43	20.81	303.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.06	8.16	13.66	3.64	1.6	46.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.17	6.09	1.55	3.8	0	15.61	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.06
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	NAN	1340.27	151.61	116.49	1226.76	232.55	3067.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	219.34	1206.73	94.52	106.05	0	1626.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	45.25	109.43	12.32	14.15	0	181.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	162.93	468.43	34.92	14.2	0	680.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	18.58	91.7	8.7	8.19	0	127.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	3.1	0.5	0.5	0	6.12	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	7.03	36.86	14.76	35.38	0	94.04	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.22	0.67	0.1	0	0	2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	3.16	2.13	2.1	1.7	11.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.19	0.03	0.02	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.41	0.04	0.05	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	9.9	0.21	0.46	0	10.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	0.28	21.22	0	42.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.42	0.32	3.4	0.64	7.66	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2234.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9405.6	0
Białko [g]	10%	NAN	94.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	334.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.4	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	3467.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	2064.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	168.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	571.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	131.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	63.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.66	0

---

## Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (dieta o zmienionej konsystencji na papkowatą) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li><li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li>Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li></ol>



Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berliso bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/polewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	500	702.9	105	551.2	142.7	2002.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2955.7	445.2	2320.3	600.1	8436.7	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.5	1	21.9	7.1	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.7	0.3	17.5	5	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.6	0.1	5.1	1.2	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	11.3	0	6.9	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.8	0	3.8	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	94.4	25.38	77.13	17.57	302.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	10.74	20.73	3.09	1.8	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.57	1.83	1.46	0.64	12.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	211.66	1.08	694.53	351.36	1981.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	986.28	426.6	354.59	152.28	2198.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	63.07	6.48	26.1	4.85	181.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	508.83	21.6	128.95	11.34	845.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	134.28	35.64	28.6	4.32	224.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.15	0.43	1.08	0.27	7.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	13.3	8.1	21.59	10.35	63.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.34	0.22	1.81	1	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.56	0.03	0.35	0.03	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.46	0.1	0.17	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.57	0.51	2.83	0.51	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.93	4.85	4.28	6.2	25.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.58	0	1.92	0.97	4.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	645.2	635.9	61.5	542.1	95.3	1980.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2682.4	260.5	2283.2	400	8350.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	44.9	0.9	23.2	5.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	13.1	0.3	16.2	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.4	0	2.7	2.4	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	93	0	87	0	191.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	88.41	14.31	76.07	8.77	290.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	16.79	14.13	2.47	8.77	57.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	7.84	1.26	0.68	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	315.37	0	859.76	97.2	2523.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1289.36	0	189.5	0	2015.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	125.37	0	21.13	162	607.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	455.52	0	62.17	0	812.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	96.6	0	9	0	159.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.79	0	1	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	20.96	0	10.61	0	37.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.43	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.11	0	2.1	0	6.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.26	0	0.04	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.4	0	0.14	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	17.21	0	0.52	0	18.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	12.57	0	6.36	0	22.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.87	0	2.38	0.27	6.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	740.7	575.6	89.2	508.6	101.4	2015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2421	376.7	2146.3	428.1	8498	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	39.8	0.7	24.2	3.9	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	16.2	0.7	11.7	2.2	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	0	2.8	0.5	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	6.4	0	3.6	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	4.1	0.1	4.1	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	129.2	0	40.5	0	180.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	21.78	77.15	16.54	305.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	17.46	3.08	0.99	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	3.6	1.39	0.32	18.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.81
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	279.8	3.6	686.52	252	2051.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1601.95	241.2	386.22	76.14	2904.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	7.2	33.68	2.42	456.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	16.2	131.11	5.67	760.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.4	31.32	2.16	159.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.54	1.43	0.13	5.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	13.8	13.01	5.17	75.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.82	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.68	1.98	0.74	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.09	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.04	0.12	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.28	3.94	0.25	10.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	8.27	7.8	3.1	45.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.77	0.01	1.9	0.7	5.12	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	532	100.6	2020.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2247.6	424.8	8521.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.2	2.2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.1	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.4	0.4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.4	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	96.54	16.3	320.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5.51	0.91	47.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.75	0.27	17.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.64
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	820.32	250.65	2920.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	737.57	67.5	2562.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	44.66	4.05	481.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	133.83	8.64	970.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.63	5.94	227.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.8	0.1	8.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	30.48	2.02	112.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.5	0.51	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.21	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.18	0.1	15.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	17.34	1.21	66.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.27	0.69	7.3	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	497.3	178.9	546.9	116.4	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	2094.7	759	2302.5	491.9	8440.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	27.6	2.6	21.5	7.9	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.3	0.4	17.4	2.1	41.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.5	0.1	3.2	0.4	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0	7	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	76.03	42.21	76.38	16.49	323.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	14.6	17.33	2.69	1.66	62.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.64
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	176.81	3.28	711.92	142.92	1848.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1476.23	355.54	319.63	93.42	2835.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	98.86	6.77	28.92	29.97	503.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	279.83	18	115.48	73.44	888.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	105.39	30.21	18.23	8.36	220.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.71	0.41	0.72	0.16	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.42	0.03	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0.08	0.09	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.29	0.42	1.39	0.15	8.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.49	0	1.97	0.39	4.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.9	742.5	41.5	473.8	95.3	2046.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	3121.6	175.4	2001.9	400	8625.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.8	0.3	19.8	5.9	93.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	24.3	0.3	9.4	4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.8	0	2.9	2.4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	7.7	0	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.3	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	94.7	10.08	77.73	8.77	308.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	9.72	3.37	8.77	54.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.71	0.54	0	13.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	203.57	0	1003.2	97.2	2116.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	708.27	0	135.17	0	1514.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	93.77	0	12.95	162	583.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	181.71	0	17.29	0	580.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	45.32	0	13.69	0	112.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.66	0	0.4	0	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	0	4.05	0	49.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.89	0	1.51	0	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.11	0	0.03	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.16	0	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.1	0	0.2	0	4.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	0	2.42	0	29.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.56	0	2.78	0.27	5.29	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.7	572.2	170.5	452.8	95.3	2026.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2417	720.8	1912.2	400	8551.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	51.4	4	23.7	5.9	117	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	9.1	3.1	9.6	4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	0.5	2.3	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.5	0	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	115.8	0	0.9	0	360.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	31.95	68.06	8.77	295.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	16.2	3.69	8.77	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.58	0.64	0	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	197.85	82.8	795.24	97.2	2064.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1445.71	0	195.61	0	2368.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	128.73	0	51.94	162	658.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	552.89	0	119.35	0	1213.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	104.74	0	9.82	0	209.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.21	0	0.5	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	0	10.35	0	111.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.65	0	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.28	0	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.5	0	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	20.25	0	0.59	0	22.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0	6.2	0	67.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.23	2.2	0.27	5.16	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2013	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8489.2	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.5	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2215.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	2342.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	496.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.73	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	73.21	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.53	0

## Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża i laktacja) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Słonecznik nasiona 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w szynka z indyka indykpól 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycy w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>kwaskowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>				
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



## Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, <b>p#</b> Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>P# Śmietanka UHT, 12% 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li><b>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, <b>p#</b> Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>P# serek wiejski 100.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, <b>#herbata czarna familijna 1%</b> [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser rycki edam light 15.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenno-żytni</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, #</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

<p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	<p>wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></p>		<p><b>Majonez Dekoracyjny Winiary 10%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso wiśniowe 300.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, <b>nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2%</b> <b>tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P#w polędwica sopocka aro 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> <li><b>P# ser rycki edam light 30.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	533.3	762.7	241.6	530.2	135.8	2203.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2250.5	3195.6	1016.8	2229.2	570.6	9263	0
Białko [g]	10%	NAN	21	30.2	7.5	20.6	6.8	86.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	34.2	7	19	5	77.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	7.7	1.9	5.5	1.2	20.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	16.3	1	7.3	0.5	28	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	6.1	2.9	4.9	1	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	51.4	0	51.6	0	104	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.7	86.56	38.51	69.83	16.14	297.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.2	8.42	25.65	4.06	2.12	55.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.39	6.43	2.99	1.43	0.64	13.91	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	NAN	2394.1	943.87	53.64	795.06	369.72	4556.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	288.66	720	532.08	289.52	152.28	1982.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.33	59.47	109.53	28.53	4.85	557.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	74.21	273.27	131.13	123.55	11.34	613.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.3	88.55	79.56	21.31	4.32	216.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.61	2.45	1.16	1.11	0.27	6.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.92	20.7	8.1	22.27	10.35	70.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.41	0.46	0	1.79	0.33	4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	3.96	2.29	2.38	1	12.3	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.53	0.18	0.34	0.03	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.26	0.13	0.19	0.02	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	6.91	1.17	2.73	0.51	12.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.35	6.57	4.85	4.69	6.2	27.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.65	2.62	0.14	2.2	1.02	11.39	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	746.3	757.3	66.2	524.3	95.3	2189.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3144.2	3193.9	279.7	2205.6	400	9223.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	43.1	1.7	22.2	5.9	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.2	17.4	0.9	17.7	4	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	3.4	0.1	3	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.3	0	3	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.6	0	4.4	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	68.5	0	87	0	171.2	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.71	110.06	13.5	69.29	8.77	309.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.44	18.21	9	4.11	8.77	60.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.51	6.23	1.35	0.95	0	11.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.47
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.06
Sód [mg]	10%	NAN	1390.46	362.01	0	958.13	97.2	2807.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	629.74	1104.18	0	142.25	0	1876.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	398.81	121.56	0	26.26	162	708.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	379.07	353.16	0	64.87	0	797.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.15	82.83	0	10.08	0	151.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.71	0	1.08	0	5.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	36.8	20.89	0	35.59	0	93.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.4	0	1.76	0	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.94	0	2.78	0	8.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.22	0	0.03	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.33	0	0.18	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.33	12.6	0	0.48	0	14.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.08	12.53	0	21.35	0	55.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.86	1	0	2.66	0.27	7.01	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	809.7	678.3	156.4	487.6	118.1	2250.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3413.2	2833	657.9	2055.2	497.5	9457	0
Białko [g]	10%	NAN	34	36.7	10.6	22.9	6.6	110.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	36.6	4.7	13.2	3.7	78.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	5.5	2.7	3.1	1.6	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.4	17.5	0	4.1	0.5	29.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	9	0.1	5.2	1	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.9	118.9	0	40.5	0	174.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.2	54.56	19.09	69.85	14.67	284.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.54	15.05	13.83	4.05	1.23	54.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.2	8.4	2.45	1.36	0.32	18.76	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.4
Sód [mg]	10%	NAN	1123.41	423.63	254.34	787.05	961.56	3550	0
Potas [mg]	10%	NAN	706.93	1661.2	138.06	321.15	76.14	2903.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	448.79	110.74	14.04	36.11	153.76	763.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	553.99	234.06	17.55	125.71	5.67	936.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.55	84.82	9.36	24.03	2.16	239.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	2.48	0.35	1.46	0.13	6.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.73	65.03	5.16	13.68	5.17	98.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.19	0	2.16	0.33	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.05	6.57	0.36	2.55	0.74	14.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.41	0.01	0.07	0.01	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.27	0.04	0.14	0.01	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.12	5.26	0.09	3.84	0.25	12.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.83	39.02	3.1	8.21	3.1	59.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	1.17	0.7	2.18	2.67	8.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	794.3	696.8	46.5	623.9	92.8	2254.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3348.7	2926.6	196.6	2620.4	391.8	9484.3	0
Białko [g]	10%	NAN	36	36.4	0.5	18.2	3.6	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	25	0.2	23.1	2.1	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	10.4	0	3	0.5	20.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	8.2	0	2	0.4	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	1.9	0	4.3	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	120.6	0	0	0	134.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.76	85.23	11.25	88.09	14.65	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.89	16.77	10.35	8.55	0.75	55.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.38	7.62	1.53	4.67	0	19.21	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.89
Sód [mg]	10%	NAN	1370.08	472.33	3.6	1105.67	268.2	3219.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.34	975.84	0	668.28	0	2403.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.6	126.65	0	41.91	0	555.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	313.91	0	90.89	0	946.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.2	64.76	0	36.36	0	215.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.93	0	1.31	0	8.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	73.85	0	56.85	0	141.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	1.41	0	1.35	0.33	4.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	1.55	0	3.34	0.49	8.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.46	0	0.11	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.6	0	0.12	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	4.95	0	2.22	0	8.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	44.31	0	34.11	0	84.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.31	0.01	3.07	0.74	8.04	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	744.3	552.2	261.3	525.7	110.2	2193.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3141.3	2324.2	1108.4	2210.5	465.7	9250.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33	32.3	4.3	20.4	7.6	97.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	13.5	0.7	18.8	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	2.6	0.2	3.5	0.5	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.6	0	7.5	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.4	0	6.9	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	47.5	0	25.2	0.5	88.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.09	80.96	60.54	68.92	15.3	342.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.93	17.46	20.05	3.85	2.07	73.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	11.55	2.49	0.82	0.32	18.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.88
Sód [mg]	10%	NAN	2523.38	767.56	4.94	811.64	162.63	4270.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	642.81	1663.32	313.75	279.67	102.05	3001.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	701.16	222.05	6.84	32.97	28.35	991.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.4	315.92	15.88	115.48	70.47	895.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.91	115.74	26.98	18.5	4.59	224.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	4.19	0.39	0.77	0.18	7.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	40.45	54.02	5.95	10.55	5.17	116.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.44	0	1.76	0.34	3.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.12	2.78	0.16	4.23	0.74	11.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.46	0.02	0.05	0.02	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.39	0.07	0.11	0.13	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.37	5.66	0.37	1.19	0.3	8.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.27	20.17	3.57	6.33	3.1	57.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7	2.13	0.01	2.25	0.45	10.67	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	790.4	798	66.9	473.6	133.6	2262.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3329.7	3353.4	282.5	1996.1	559.5	9521.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.1	42	0.5	18.3	14.8	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	25.4	0.5	13.2	6.7	66	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	5.9	0	5.2	4	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	8	0	1.9	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.2	4.6	0.1	4.2	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	21.5	0	0	0	35.6	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	128.86	106.55	16.33	70.53	3.37	325.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.55	17.2	13.09	4.4	3.37	57.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.22	12.59	2.7	0.67	0	25.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.4
Sód [mg]	10%	NAN	1055.1	459.37	2.7	1020.66	378	2915.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.63	761.24	180.9	102.77	0	1746.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	387.18	103.78	5.4	12.41	0	508.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.05	277.64	12.15	14.59	0	754.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.86	111.58	4.05	6.94	0	227.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.95	3.92	0.4	0.4	0	6.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.76	12.43	10.35	34.2	0	67.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.4	0	1.35	0	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.32	3.01	0.51	2.6	0	10.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.36	0.04	0.01	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.17	0.03	0.04	0	0.79	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.22	5.57	0.21	0.45	0	9.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.45	7.46	6.2	20.52	0	40.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.27	0	2.83	1.05	7.28	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	815.5	642.5	153.5	501.3	95.3	2208.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3435.3	2702.2	645.8	2114.3	400	9297.8	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	44.1	2.8	25.9	5.9	114.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.3	19.8	5.3	12.8	4	64.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	5.2	3.1	4.6	2.4	22.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.8	7.2	1.5	1.9	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	4.1	0.2	4.2	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	86.5	38.9	0	0	373	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.85	75.79	23.82	70.85	8.77	300.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.76	11.51	8.74	4.88	8.77	52.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.73	7.85	0.45	0.91	0	14.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.41
Sód [mg]	10%	NAN	995.62	196.6	34.86	2709.09	97.2	4033.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	835.51	1310.01	36.69	219.91	0	2402.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	423.46	130.16	17.04	319.51	162	1052.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.23	460.55	34.39	23.77	0	1194.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.24	90.73	3.49	10.09	0	226.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.82	3.2	0.4	0.52	0	8.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.91	90.63	54.14	13.95	0	168.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	1.01	0.14	1.35	0	5.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.51	4.29	0.2	2.53	0	10.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.25	0.02	0.04	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.52	0.04	0.04	0	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	15.09	0.18	0.6	0	17.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	54.38	0.03	8.36	0	68.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.54	0.09	7.52	0.27	10.08	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2223.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9356.8	0
Białko [g]	10%	NAN	101.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	311.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.32	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	3621.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	2330.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	733.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	876.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	214.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	108.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	4.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	56.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	9.05	0

## Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 60.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łączące z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> <p>2. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 60.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 60.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 60.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona <b>sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	514.3	742	200.3	565.6	213.9	2236.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2174.1	3117.6	845.2	2379.3	902.3	9418.8	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.9	7	21.9	9.4	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.7	25.6	4.3	19.1	5.4	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.1	2.9	2.5	5.5	1.3	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	13	0	7.3	0.5	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.7	0	4.9	1	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.88	97.99	34.15	77.15	32.23	329.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.19	12.64	29.51	3.11	1.93	62.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	8.2	1.83	1.46	0.64	14	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	10%	NAN	731.62	246.59	98.28	703.53	473.4	2253.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	1108.45	426.6	354.59	152.28	2320.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	78.59	168.48	26.1	4.85	359.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	526.38	21.6	128.95	11.34	863.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	141.28	35.64	28.6	4.32	231.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.36	0.43	1.08	0.27	8.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	14.83	8.1	21.59	10.35	65.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.42	0	0	1.79	0.33	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	5.08	0.22	2.3	1	11.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.58	0.03	0.35	0.03	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.49	0.1	0.17	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.78	0.51	2.83	0.51	13.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	4.85	4.85	4.28	6.2	26.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.03	0.68	0.27	1.95	1.31	5.63	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	723.6	635.9	150.6	556.4	95.3	2162	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3053.5	2682.4	633.6	2342.3	400	9111.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	44.9	10.8	23.2	5.9	117.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	13.1	4.8	17.8	4	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	3.4	2.7	3	2.4	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	3	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.4	0	4.3	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	93	0	87	0	195.6	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.61	88.41	16.55	76.09	8.77	302.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.23	16.79	16.38	2.49	8.77	63.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.38	7.84	1.26	0.68	0	12.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	NAN	1297.4	315.37	252	868.76	97.2	2830.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	662.14	1289.36	0	189.5	0	2141.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	399.35	125.37	0	21.13	162	707.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.77	455.52	0	62.17	0	899.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	64.9	96.6	0	9	0	170.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.79	0	1	0	5.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.65	20.96	0	10.61	0	38.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.47	0	1.76	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	2.11	0	2.59	0	7.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.26	0	0.04	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.4	0	0.14	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.08	17.21	0	0.52	0	18.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.99	12.57	0	6.36	0	22.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.6	0.87	0.7	2.41	0.27	7.07	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	840.2	575.6	89.2	523	172.6	2200.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3544.8	2421	376.7	2205.4	730.3	9278.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.5	39.8	0.7	24.2	6.2	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	16.2	0.7	13.3	2.6	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2.9	0	3.1	0.6	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.3	6.4	0	4	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	4.1	0.1	5.2	1	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.9	129.2	0	40.5	0	184.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.94	72.57	21.78	77.17	31.2	335.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.4	14.28	17.46	3.11	1.12	56.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.16	9.95	3.6	1.39	0.32	18.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.89
Sód [mg]	10%	NAN	873.62	279.8	3.6	695.52	374.04	2226.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	721.21	1601.95	241.2	386.22	76.14	3026.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	431.22	73.91	7.2	33.68	2.42	548.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	494.41	205.84	16.2	131.11	5.67	853.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.94	70.9	5.4	31.32	2.16	170.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.84	2.13	0.54	1.43	0.13	6.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.25	27.96	13.8	13.01	5.17	76.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.29	0	2.16	0.33	4.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.33	2.18	0.68	2.47	0.74	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.22	0.05	0.09	0.01	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.2	0.04	0.12	0.01	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	4.48	0.28	3.94	0.25	10.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.75	16.78	8.27	7.8	3.1	45.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0.77	0.01	1.93	1.03	5.56	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	825.4	619.9	46.5	546.3	171.8	2210.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3480.6	2609.1	196.6	2306.6	727	9320.2	0
Białko [g]	10%	NAN	36.7	37.3	0.5	17.5	6.2	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	17.4	0.2	10.8	2.6	50.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	5	0	2.5	0.5	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.7	0	2.9	0.4	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3.4	0	4.5	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	137.3	0	82.3	0	233.7	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.73	82.39	11.25	96.56	30.96	348.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.27	16.04	10.35	5.53	1.04	51.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.22	7.86	1.53	3.75	0.27	18.64	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.49
Sód [mg]	10%	NAN	1444.06	445.3	3.6	829.32	372.69	3094.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	782.02	1136.48	0	737.57	67.5	2723.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.79	145.68	0	44.66	4.05	580.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	547.76	415.54	0	133.83	8.64	1105.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	121.49	82.92	0	44.63	5.94	254.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.14	3.71	0	1.8	0.1	8.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	74.41	0	30.48	2.02	113.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.54	0	1.74	0.33	4.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.13	2.92	0	2.99	0.51	9.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.29	0	0.13	0.01	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.48	0	0.21	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.29	12.26	0	2.18	0.1	15.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	44.64	0	17.34	1.21	67.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.01	1.23	0.01	2.3	1.03	7.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	738.7	497.3	178.9	561.3	187.6	2164	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3121.6	2094.7	759	2361.5	794.2	9131.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	27.6	2.6	21.5	10.2	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	11.3	0.4	18.9	2.4	46.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.5	0.1	3.5	0.5	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.2	0	7.5	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.2	0	6.9	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	15.1	0	25.2	0.5	57.1	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.97	76.03	42.21	76.4	31.15	347.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.08	14.6	17.33	2.71	1.8	66.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.59	9.8	2.17	0.77	0.27	15.61	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	66.95
Sód [mg]	10%	NAN	860.36	176.81	3.28	720.92	264.95	2026.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	715.98	1476.23	355.54	319.63	93.42	2960.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	439.8	98.86	6.77	28.92	29.97	604.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	488.64	279.83	18	115.48	73.44	975.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.44	105.39	30.21	18.23	8.36	231.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	3.71	0.41	0.72	0.16	6.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.18	30.91	6.75	12.8	2.02	61.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.29	0	1.76	0.34	3.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.47	0.18	4.39	0.51	10.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.42	0.03	0.05	0.02	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.32	0.08	0.09	0.13	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.19	5.29	0.42	1.39	0.15	8.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.5	18.55	4.05	7.68	1.21	37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	0.49	0	2	0.73	5.06	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	870.2	742.5	41.5	488.2	95.3	2237.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3670.6	3121.6	175.4	2060.9	400	9428.7	0
Białko [g]	10%	NAN	38.8	39.8	0.3	19.8	5.9	104.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.8	24.3	0.3	10.9	4	60.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	5.8	0	3.2	2.4	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	7.7	0	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	4.3	0	4.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	20.9	0	0	0	35.5	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	133.74	94.7	10.08	77.75	8.77	325.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.77	16.5	9.72	3.4	8.77	58.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.73	7.39	1.71	0.54	0	13.38	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.74
Sód [mg]	10%	NAN	1216.25	203.57	0	1012.2	97.2	2529.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	794.06	708.27	0	135.17	0	1637.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	406.8	93.77	0	12.95	162	675.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	474.22	181.71	0	17.29	0	673.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	64.13	45.32	0	13.69	0	123.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.92	3.66	0	0.4	0	5.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	31.37	15.14	0	4.05	0	50.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.4	0	1.35	0	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	2.89	0	2	0	8.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.11	0	0.03	0	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.67	0.16	0	0.01	0	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.77	3.1	0	0.2	0	5.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.82	9.08	0	2.42	0	30.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.37	0.56	0	2.81	0.27	6.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	839.8	572.2	170.5	514.7	95.3	2192.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3538.5	2417	720.8	2172.7	400	9249.2	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	51.4	4	25.2	5.9	122.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.4	9.1	3.1	11.4	4	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	2.7	0.5	2.7	2.4	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.8	2.5	0	2	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	1.6	0	4.2	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	115.8	0	0.9	0	364.3	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	125.86	74.63	31.95	77.85	8.77	319.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.43	10.93	16.2	3.8	8.77	58.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	7.37	0.58	0.64	0	13.93	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.92
Sód [mg]	10%	NAN	934.69	197.85	82.8	885.6	97.2	2198.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	887.89	1445.71	0	195.61	0	2529.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	414.01	128.73	0	51.94	162	756.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.77	552.89	0	119.35	0	1349.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.24	104.74	0	9.82	0	236.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.68	3.21	0	0.5	0	8.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	89.5	0	10.35	0	112.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.68	0	1.36	0	4.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.93	2.65	0	2.47	0	9.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.28	0	0.04	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.91	0.5	0	0.23	0	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.63	20.25	0	0.59	0	22.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	53.7	0	6.2	0	67.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.59	0.54	0.23	2.46	0.27	5.49	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2200.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9276.9	0
Białko [g]	10%	NAN	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	329.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.17	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2451.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	2477.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	604.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	959.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	202.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	73.99	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.12	0

---

## Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki:</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 60.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 350.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Słonecznik nasiona 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki:</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycza w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filec 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%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Udko pieczone 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li><b>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g</b> [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 220.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 100.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b> ]				
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>Stonecznik nasiona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 100.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</li> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Dynia pestki 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 80.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>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%, Bazylija suszona 1%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	409.6	967.3	136	533.4	133.1	2179.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1718.6	4048.5	574.6	2236.6	558.3	9136.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.6	38.6	18.2	23.3	6.9	118.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	45.9	2.2	20.2	5.1	89.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	10.6	0.2	5.8	1.2	23.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	21.9	0.3	8.3	0.6	34.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.1	1.4	5.5	1.3	20.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	67.6	0	60.7	0	144.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	36.6	104.91	11.45	69.86	15.87	238.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.17	10.49	8.94	2.77	1.75	31.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.5	10.48	1.71	10.58	2.37	29.65	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.49
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.69
Sód [mg]	10%	NAN	746.79	1041.25	59.08	688.68	348.12	2883.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	427.26	960.54	277.33	665.12	210.33	2540.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	136.36	77.64	15.79	67.74	10.8	308.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	335.21	380	58.68	396.87	60.48	1231.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.37	134.72	24.7	110.76	21.06	342.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2	3.17	0.68	4.37	0.86	11.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.64	23.02	62.62	28.51	10.35	138.17	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.65	0	1.53	0.33	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	5.22	2.41	2.95	1.18	14.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.85	0.09	0.69	0.08	1.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.35	0.08	0.32	0.03	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.62	9.92	1.4	8.36	1.52	23.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	7.96	37.57	6.91	6.2	66.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.07	2.89	0.16	1.91	0.96	7.2	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	345.8	904.4	216	592.3	133.6	2192.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1447.3	3808.8	904.7	2491	559.5	9211.6	0
Białko [g]	10%	NAN	17.1	61.1	12.5	39.4	14.8	145.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	26.1	10.3	17.1	6.7	76.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	4.2	6.6	2.7	4	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	10.9	0	3	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.1	0	4.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	116.1	0	87	0	204.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.95	108.43	18.9	75.16	3.37	240.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.51	17.36	14.4	8.74	3.37	49.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.46	4.58	1.35	10.2	0	20.6	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.58
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	35.19
Sód [mg]	10%	NAN	903.75	446.36	54	896.39	378	2678.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	315.73	1330.61	0	502.52	0	2148.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	55.77	149.37	0	62.62	0	267.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	140.68	550.84	0	319.93	0	1011.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.03	109.43	0	97.38	0	251.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	2.89	0	4.28	0	8.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.18	47.17	0	59.14	0	163.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.01	0.4	0	1.43	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	5.2	0	3.68	0	11.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.3	0	0.33	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.14	0.46	0	0.3	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.71	21.96	0	5.87	0	30.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	28.3	0	35.48	0	98.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	1.23	0.15	2.48	1.05	6.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	551.7	805.3	214.9	490.6	127.9	2190.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2316.2	3365.7	910.8	2062.8	536.3	9191.9	0
Białko [g]	10%	NAN	38.4	52.5	26.9	26.8	6.7	151.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	43.2	1.6	13.8	5.1	84.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	6.4	0.2	3.2	1.2	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.5	20.3	0.5	4.6	0.5	34.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.3	10.8	0.6	5.9	1.3	26.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	54.3	186.2	0	50.6	0	291.3	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	56.44	54.48	23.89	70.04	14.76	219.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.35	13.28	8.5	2.84	0.99	36.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.25	5.97	1.55	10.56	2.05	26.4	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.6
Sód [mg]	10%	NAN	724.22	475.88	82.12	682.72	345.96	2310.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	838.78	1111.62	85.27	720.8	134.19	2890.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.43	88.06	12.15	78.25	8.36	462.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	596.17	130.24	97.42	407.78	54.81	1286.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	128.96	45.94	29.02	115.29	18.89	338.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.78	1.65	0.87	4.86	0.72	10.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.72	46.02	0	19.07	5.17	81.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	2.02	0.33	3.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.56	7.25	0.31	3.19	0.93	16.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.28	0.09	0.38	0.07	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.18	0.03	0.28	0.02	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.82	3.01	0.18	9.94	1.27	27.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.03	27.61	0	11.44	3.1	49.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.01	1.32	0.22	1.89	0.96	5.77	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	423.4	913.1	173	473	221.6	2204.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1779.6	3838.3	722.4	1991	929.8	9261.3	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	52.7	11.7	38.8	17.6	145.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	29.5	9.7	12.6	8.9	74.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	10.5	6.5	5.4	4.4	31.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	11	0	1.8	0.5	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	2.7	0.1	4.2	1.3	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	112.8	0	0	0	119.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	53.51	115	10.21	54.65	18.51	251.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.25	19.03	8.73	9.2	4.1	51.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	11.67	1.44	7.2	1.72	28.03	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.84
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.5
Sód [mg]	10%	NAN	975.3	458.03	58.95	3182.58	505.8	5180.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.32	1630.93	241.65	435.28	58.05	2933.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	199.5	267.89	9.9	538.03	5.94	1021.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	334.44	683.03	23.4	187.21	49.14	1277.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	84.74	211.77	8.55	65.8	16.73	387.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.78	5.38	0.49	2.62	0.59	11.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	106.04	62.62	62.62	0	245.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.85	0	1.01	0.33	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.73	2.13	1.44	3.52	0.67	10.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.96	0.04	0.23	0.05	1.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.33	0.78	0.06	0.12	0.01	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.75	5.68	1.1	4.49	1.01	15.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	63.62	37.57	37.57	0	147.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	1.27	0.16	8.84	1.4	12.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	530	597.2	252.7	683	133.9	2197	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2224.4	2517.3	1054.7	2866.4	565.4	9228.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	35.8	19.9	43.9	13.1	147.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.2	11	14.7	25.3	2.4	73.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.5	4.8	4.4	0.5	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	3.6	1.5	11.2	0.6	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	2.5	5.2	9.1	1.3	22.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	52	0	42	1	101.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	55.85	95.52	10.95	74.88	15.97	253.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.92	18.65	5.61	8.45	2.53	46.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.35	13.86	1.84	10.01	2.05	34.13	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.61
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.1
Sód [mg]	10%	NAN	3385.05	897.47	382.59	797.21	152.1	5614.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.17	1145.4	325.89	756.26	186.03	2968.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	705.75	240.46	34.38	81.42	60.2	1122.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	338.94	275.43	160.92	438.16	184.41	1397.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.09	82.42	71.81	113.32	23.75	377.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	3.31	1.07	4.13	0.83	12.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	59.97	40.04	11.62	17.59	5.17	134.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.46	0	1.7	0.35	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.32	2.29	4.37	6.18	0.93	17.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.27	0.24	0.36	0.08	1.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.28	0.07	0.27	0.28	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	4.57	1.69	7.07	1.37	17.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.98	10.03	6.97	10.55	3.1	66.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	9.4	2.49	1.06	2.21	0.42	14.03	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	623.2	833.6	164.5	454.2	133.6	2209.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2606.8	3507.8	692.9	1911.4	559.5	9278.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.1	54.5	19.6	20.5	14.8	137.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	28.9	22.7	4.3	11.3	6.7	74.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10	7.3	0.8	2.6	4	24.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.2	3.9	1.3	1.9	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	2.5	2	4.6	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	20.8	0	0	0	27.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.18	109.65	12.69	72.33	3.37	266.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.9	9.85	9.41	3.62	3.37	43.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.27	13.91	2.09	9.76	0	37.05	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.65
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.45
Sód [mg]	10%	NAN	645.21	422.95	66.42	1235.58	378	2748.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	545.39	624.8	453.6	461.42	0	2085.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	214.21	109.41	16.02	47.15	0	386.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	295.69	325.62	133.65	270.01	0	1024.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.02	130.69	59.4	94.06	0	365.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.24	3.05	2.02	3.51	0	10.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.1	16.51	25.87	57	0	114.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.75	1.73	3.1	3.46	0	13.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.46	0.09	0.31	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.2	0.08	0.15	0	0.75	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.54	6.3	1.41	5.84	0	17.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.06	9.91	15.52	34.19	0	68.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.79	1.17	0.18	3.43	1.05	6.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	507.8	698.7	181.3	638.1	149.8	2176	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2130.5	2935	762.5	2687	625	9140.3	0
Białko [g]	10%	NAN	26.6	53.4	9.2	55.7	10.8	155.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.2	23.8	6.1	16.2	9.4	74.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	5.5	3.1	2.5	6.4	23.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	9	0.4	6.4	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	5.4	0.5	7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	240	99	0	72.2	0	411.3	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	61.01	72.42	22.94	72.04	5.4	233.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.85	10.69	10.63	5.6	5.4	41.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.87	9.62	1.24	9.69	0	28.42	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.96
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.89
Sód [mg]	10%	NAN	727.24	224.2	116.89	730.49	54	1852.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	677.14	1595.75	68.22	1080.38	0	3421.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	243.93	131.86	203.04	141.61	0	720.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.98	709.35	77.94	779.13	0	2071.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.06	188.15	23.22	142.55	0	458.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.85	4.51	0.7	4.27	0	14.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.69	90.92	0	14.99	0	119.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	1.11	0	1.04	0	4.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.8	4.99	0.25	4.67	0	12.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.46	0.07	0.45	0	1.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.67	0.62	0.02	0.73	0	2.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.25	19.34	0.14	20.14	0	42.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.21	54.55	0	8.99	0	71.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.02	0.62	0.32	2.02	0.15	4.63	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2192.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9207	0
Białko [g]	10%	NAN	143.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	78.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	23	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	243.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	29.18	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	33
% energii z węglowodanów	10%	40	-	38
Sód [mg]	10%	NAN	3324.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	2712.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	612.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1328.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	360.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	11.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	142.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	13.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	81.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.31	0



## Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 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:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w szynka z indyka indykpól 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycy w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>kwaskowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>				
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, <b>p#</b> Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>P# Śmietanka UHT, 12% 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li><b>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 100.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, <b>p#</b> Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser rycki edam light 15.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenno-żytni</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 70.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, #</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	<p>wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></p>		<p><b>Majonez Dekoracyjny Winiary 10%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso wiśniowe 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>



Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p> <p>6. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>7. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 100.00g</li> <li><b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P#w polędwica sopocka aro 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> <li><b>P# ser rycki edam light 30.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	411.8	597.9	105	344.4	135.8	1595.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1736.9	2503.1	445.2	1442.7	570.6	6698.7	0
Białko [g]	10%	NAN	17.5	23.9	1	15.1	6.8	64.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	28.3	0.3	16.4	5	59.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	6.3	0.1	4.9	1.2	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	13.6	0	6.9	0.5	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.2	0	3.9	1	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	42.9	0	51.6	0	95.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	64.62	64.32	25.38	34.53	16.14	205	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.41	7.49	20.73	2.81	2.12	47.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.39	5.08	1.83	1.43	0.64	11.39	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.6
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	NAN	2151.1	871.5	1.08	411.66	369.72	3805.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	288.66	627.18	426.6	289.52	152.28	1784.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.33	53.25	6.48	28.53	4.85	448.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	74.21	242.01	21.6	123.55	11.34	472.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.3	81.89	35.64	21.31	4.32	165.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.61	2.15	0.43	1.11	0.27	5.58	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	8.92	19.54	8.1	22.27	10.35	69.19	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.07	0.37	0	1.45	0.33	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	3.38	0.22	1.89	1	8.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.43	0.03	0.34	0.03	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.22	0.1	0.19	0.02	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	6.05	0.51	2.73	0.51	10.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.35	5.87	4.85	4.69	6.2	26.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.97	2.42	0	1.14	1.02	9.51	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	560.7	551.9	66.2	338.5	95.3	1612.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2359.9	2327.3	279.7	1419.2	400	6786.3	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	32.1	1.7	16.7	5.9	82	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	12.8	0.9	15.2	4	50.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	2.6	0.1	2.4	2.4	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.7	0	2.5	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.6	0	3.3	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	54.4	0	87	0	152.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.97	79.03	13.5	33.98	8.77	211.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	14.48	9	2.86	8.77	50.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	4.4	1.35	0.95	0	9.04	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	NAN	1109.99	283.24	0	574.73	97.2	2065.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	504.64	861.91	0	142.25	0	1508.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.23	95.27	0	26.26	162	581.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	292.06	276.83	0	64.87	0	633.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.92	63.07	0	10.08	0	120.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.09	0	1.08	0	4.49	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	36.11	15.48	0	35.59	0	87.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.43	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.04	0	2.29	0	6.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.17	0	0.03	0	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.26	0	0.18	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	9.5	0	0.48	0	11.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	9.28	0	21.35	0	52.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.08	0.78	0	1.59	0.27	5.16	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	604.3	523.7	67.3	301.8	118.1	1615.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2545.4	2186.6	284.8	1268.7	497.5	6783.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27	27.1	0.7	17.4	6.6	78.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	28.6	0.2	10.7	3.7	59.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	4.5	0	2.6	1.6	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	13.5	0	3.6	0.5	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	6.7	0.1	4.2	1	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	84.7	0	40.5	0	136.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.29	42.59	16.84	34.55	14.67	197.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.86	12.67	11.58	2.8	1.23	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	6.66	2.45	1.36	0.32	15.76	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.83
Sód [mg]	10%	NAN	844.95	320.67	2.34	403.65	961.56	2533.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	562.9	1292.4	138.06	321.15	76.14	2390.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.46	86.62	14.04	36.11	153.76	644	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	444.65	192.51	17.55	125.71	5.67	786.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.63	67.74	9.36	24.03	2.16	197.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.85	2.1	0.35	1.46	0.13	5.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.1	53.04	5.16	13.68	5.17	86.17	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.18	0	1.82	0.33	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.46	5	0.36	2.06	0.74	11.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.36	0.01	0.07	0.01	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.23	0.04	0.14	0.01	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.41	4.49	0.09	3.84	0.25	11.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.46	31.82	3.1	8.21	3.1	51.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.89	0	1.12	2.67	6.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	583.1	540.7	46.5	438.1	92.8	1701.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2456.9	2274.2	196.6	1834	391.8	7153.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	25.7	0.5	12.7	3.6	70.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	17.3	0.2	20.6	2.1	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	7.5	0	2.5	0.5	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.4	0	1.5	0.4	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.3	0	3.3	1	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.3	0	0	0	100.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.93	72.73	11.25	52.79	14.65	236.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	13.34	10.35	7.3	0.75	45.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	4.56	1.53	4.67	0	15.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.64
Sód [mg]	10%	NAN	1092.34	358.65	3.6	722.27	268.2	2445.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	607.12	0	668.28	0	1873.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	90.89	0	41.91	0	420.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	210.7	0	90.89	0	707.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	41.86	0	36.36	0	164.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	2.79	0	1.31	0	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	38.26	0	56.85	0	104.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1	0	1.01	0.33	3.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	0.94	0	2.85	0.49	7.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.27	0	0.11	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.39	0	0.12	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	3.34	0	2.22	0	6.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	22.95	0	34.11	0	62.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.99	0.01	2	0.74	6.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	558.8	390.2	174.2	339.9	110.2	1573.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2357.1	1643.1	738.9	1424.1	465.7	6629.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	21.8	2.8	14.9	7.6	73.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.1	9	0.5	16.3	2.1	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	1.8	0.1	3	0.5	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.6	0	7	0.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	2.3	0	5.9	1	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	33.3	0	25.2	0.5	70.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.35	59.52	40.36	33.62	15.3	234.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25	12.5	13.37	2.6	2.07	55.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	8.16	1.66	0.82	0.32	13.76	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.34
Sód [mg]	10%	NAN	2242.9	475.37	3.29	428.24	162.63	3312.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1106	209.16	279.67	102.05	2214.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	145.1	4.56	32.97	28.35	811.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	236.83	10.59	115.48	70.47	723.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	86.04	17.98	18.5	4.59	174.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.36	0.26	0.77	0.18	6.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.76	32.88	3.97	10.55	5.17	92.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.37	0	1.42	0.34	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	1.78	0.11	3.74	0.74	8.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.36	0.01	0.05	0.02	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.29	0.04	0.11	0.13	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	4.22	0.24	1.19	0.3	7.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	12.73	2.38	6.33	3.1	48.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.23	1.32	0	1.18	0.45	8.28	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	585	580.8	66.9	287.8	133.6	1654.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2461.9	2440.6	282.5	1209.7	559.5	6954.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.1	33.3	0.5	12.8	14.8	82.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	18.9	0.5	10.7	6.7	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.6	0	4.6	4	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	5.6	0	1.4	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.2	0.1	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.2	0	0	0	31.6	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.95	73.5	16.33	35.23	3.37	220.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	13.56	13.09	3.16	3.37	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.97	8.55	2.7	0.67	0	19.9	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.18
Sód [mg]	10%	NAN	776.64	418.81	2.7	637.26	378	2213.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	557.6	518.56	180.9	102.77	0	1359.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.85	68.33	5.4	12.41	0	378.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.72	178.17	12.15	14.59	0	545.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.95	65.65	4.05	6.94	0	156.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	2.66	0.4	0.4	0	5.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.13	8.34	10.35	34.2	0	63.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	2	0.51	2.11	0	8.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.2	0.04	0.01	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.13	0.03	0.04	0	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	3.87	0.21	0.45	0	7.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.07	5	6.2	20.52	0	37.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	1.16	0	1.77	1.05	5.53	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	604.3	481.3	153.5	315.6	95.3	1650.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2543.5	2023.7	645.8	1327.9	400	6941.1	0
Białko [g]	10%	NAN	27.8	32.7	2.8	20.4	5.9	89.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	15.2	5.3	10.3	4	53	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	4.2	3.1	4.1	2.4	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	5.5	1.5	1.4	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3	0.2	3.1	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	70.2	38.9	0	0	352.9	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.02	56.05	23.82	35.55	8.77	209.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.06	9.25	8.74	3.64	8.77	44.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.74	5.62	0.45	0.91	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.86
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	NAN	717.88	165.13	34.86	2325.69	97.2	3340.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	674.33	901.25	36.69	219.91	0	1832.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.96	92.33	17.04	319.51	162	915.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	540.54	335.66	34.39	23.77	0	934.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	63.44	3.49	10.09	0	171.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.18	2.39	0.4	0.52	0	7.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.28	51.03	54.14	13.95	0	128.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.9	0.14	1.01	0	4.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	2.82	0.2	2.04	0	7.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.18	0.02	0.04	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.37	0.04	0.04	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	11.11	0.18	0.6	0	12.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	30.62	0.03	8.36	0	44.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.99	0.45	0.09	6.46	0.27	8.35	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1629	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6849.5	0
Białko [g]	10%	NAN	77.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	53.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	216.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.82	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2816.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	1851.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	686.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	164.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.92	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	90.18	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.04	0

## Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w szynka z indyka indykpól 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycy w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwaskowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>				
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, <b>p#</b> Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>P# Śmietanka UHT, 12% 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li><b>P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, <b>p#</b> Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser rycki edam light 15.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenno-żytni</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, #</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenno-żytni</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



<p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	<p>wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></p>		<p><b>Majonez Dekoracyjny Winiary 10%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso wiśniowe 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P#w polędwica sopocka aro 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> <li><b>P# ser rycki edam light 30.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	518.9	762.7	105	515.9	135.8	2038.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2191.5	3195.6	445.2	2170.1	570.6	8573.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21	30.2	1	20.6	6.8	79.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	34.2	0.3	17.4	5	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	7.7	0.1	5.1	1.2	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	16.3	0	6.9	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.1	0	3.9	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	51.4	0	51.6	0	104	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.67	86.56	25.38	69.81	16.14	284.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.18	8.42	20.73	4.03	2.12	50.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.39	6.43	1.83	1.43	0.64	12.74	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.57
Sód [mg]	10%	NAN	2385.1	943.87	1.08	786.06	369.72	4485.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	288.66	720	426.6	289.52	152.28	1877.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.33	59.47	6.48	28.53	4.85	454.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	74.21	273.27	21.6	123.55	11.34	503.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.3	88.55	35.64	21.31	4.32	172.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.61	2.45	0.43	1.11	0.27	5.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.92	20.7	8.1	22.27	10.35	70.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.07	0.46	0	1.45	0.33	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	3.96	0.22	1.89	1	9.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.53	0.03	0.34	0.03	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.26	0.1	0.19	0.02	0.67	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	6.91	0.51	2.73	0.51	11.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.35	6.57	4.85	4.69	6.2	27.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.62	2.62	0	2.18	1.02	11.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	667.9	692.1	66.2	509.9	95.3	2031.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2814.6	2917.3	279.7	2146.6	400	8558.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	40.6	1.7	22.2	5.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	17	0.9	16.2	4	56.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	3.3	0.1	2.7	2.4	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.3	0	2.5	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.6	0	3.3	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	68.5	0	87	0	167	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.02	97.1	13.5	69.26	8.77	286.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	17.61	9	4.09	8.77	55.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	6.23	1.35	0.95	0	10.87	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	NAN	1343.99	349.77	0	949.13	97.2	2740.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	504.64	1104.17	0	142.25	0	1751.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.23	121.02	0	26.26	162	607.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	292.06	353.16	0	64.87	0	710.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.92	82.63	0	10.08	0	139.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.69	0	1.08	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	36.11	20.89	0	35.59	0	92.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.43	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.94	0	2.29	0	7.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.22	0	0.03	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.33	0	0.18	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	12.6	0	0.48	0	14.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	12.53	0	21.35	0	55.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.97	0	2.63	0.27	6.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	711.5	678.3	67.3	430.4	118.1	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3000	2833	284.8	1814.3	497.5	8429.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	36.7	0.7	21.5	6.6	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	36.6	0.2	11.4	3.7	69.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	5.5	0	2.7	1.6	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	17.5	0	3.6	0.5	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	9	0.1	4.2	1	20.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.9	0	40.5	0	170.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.34	54.56	16.84	61.01	14.67	258.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	15.05	11.58	3.72	1.23	48.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	8.4	2.45	1.36	0.32	17.5	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.75
Sód [mg]	10%	NAN	1078.95	423.63	2.34	684.45	961.56	3150.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	562.9	1661.2	138.06	321.15	76.14	2759.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.46	110.74	14.04	36.11	153.76	668.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	444.65	234.06	17.55	125.71	5.67	827.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.63	84.82	9.36	24.03	2.16	215.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.85	2.48	0.35	1.46	0.13	6.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.1	65.03	5.16	13.68	5.17	98.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.19	0	1.82	0.33	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.46	6.57	0.36	2.06	0.74	13.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.41	0.01	0.07	0.01	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.27	0.04	0.14	0.01	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.41	5.26	0.09	3.84	0.25	11.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.46	39.02	3.1	8.21	3.1	58.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.99	1.17	0	1.9	2.67	7.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	690.3	696.8	46.5	502.4	92.8	2028.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2911.5	2926.6	196.6	2106.8	391.8	8533.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	36.4	0.5	14.7	3.6	87.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	25	0.2	20.9	2.1	64.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	10.4	0	2.6	0.5	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.2	0	1.5	0.4	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.9	0	3.3	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.6	0	0	0	130.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.98	85.23	11.25	66.02	14.65	284.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	16.77	10.35	7.76	0.75	50.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.62	1.53	4.67	0	18.22	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.29
Sód [mg]	10%	NAN	1326.34	472.33	3.6	862.67	268.2	2933.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	975.84	0	668.28	0	2242.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	126.65	0	41.91	0	456.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.91	0	90.89	0	810.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	64.76	0	36.36	0	187.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	3.93	0	1.31	0	7.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	73.85	0	56.85	0	140.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.41	0	1.01	0.33	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.55	0	2.85	0.49	7.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.46	0	0.11	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.6	0	0.12	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.95	0	2.22	0	8.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	44.31	0	34.11	0	84.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	1.31	0.01	2.39	0.74	7.33	0



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	665.9	552.2	174.2	468.5	110.2	1971.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2811.7	2324.2	738.9	1969.6	465.7	8310.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.3	2.8	19	7.6	91.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	13.5	0.5	17	2.1	46.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.6	0.1	3.1	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.6	0	7	0.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.4	0	5.9	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	47.5	0	25.2	0.5	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	80.96	40.36	60.08	15.3	304.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	17.46	13.37	3.52	2.07	62.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	11.55	1.66	0.82	0.32	17.15	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.96
Sód [mg]	10%	NAN	2476.9	767.56	3.29	709.04	162.63	4119.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1663.32	209.16	279.67	102.05	2771.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	222.05	4.56	32.97	28.35	888.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	315.92	10.59	115.48	70.47	802.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	115.74	17.98	18.5	4.59	204.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.19	0.26	0.77	0.18	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.76	54.02	3.97	10.55	5.17	113.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.44	0	1.42	0.34	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	2.78	0.11	3.74	0.74	9.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.46	0.01	0.05	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.39	0.04	0.11	0.13	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	5.66	0.24	1.19	0.3	8.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	20.17	2.38	6.33	3.1	55.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.13	0	1.96	0.45	10.29	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.2	798	66.9	352.1	133.6	2043	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2916.5	3353.4	282.5	1482.5	559.5	8594.6	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	42	0.5	14.8	14.8	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	25.4	0.5	11.1	6.7	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	5.9	0	4.7	4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	8	0	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4.6	0.1	3.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.5	0	0	0	31.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114	106.55	16.33	48.46	3.37	288.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.63	17.2	13.09	3.62	3.37	52.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.97	12.59	2.7	0.67	0	23.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	NAN	1010.64	459.37	2.7	777.66	378	2628.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	557.6	761.24	180.9	102.77	0	1602.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.85	103.78	5.4	12.41	0	413.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.72	277.64	12.15	14.59	0	645.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.95	111.58	4.05	6.94	0	202.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	3.92	0.4	0.4	0	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.13	12.43	10.35	34.2	0	67.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	3.01	0.51	2.11	0	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.36	0.04	0.01	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.17	0.03	0.04	0	0.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	5.57	0.21	0.45	0	8.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.07	7.46	6.2	20.52	0	40.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.8	1.27	0	2.16	1.05	6.57	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	711.4	642.5	153.5	444.1	95.3	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2998.1	2702.2	645.8	1873.4	400	8619.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	44.1	2.8	24.5	5.9	108.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	19.8	5.3	11	4	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	5.2	3.1	4.3	2.4	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	7.2	1.5	1.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	4.1	0.2	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	86.5	38.9	0	0	369.2	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.07	75.79	23.82	62.01	8.77	277.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	11.51	8.74	4.55	8.77	48.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.74	7.85	0.45	0.91	0	13.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.46
Sód [mg]	10%	NAN	951.88	196.6	34.86	2606.49	97.2	3887.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	674.33	1310.01	36.69	219.91	0	2240.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.96	130.16	17.04	319.51	162	953.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	540.54	460.55	34.39	23.77	0	1059.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	90.73	3.49	10.09	0	198.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.18	3.2	0.4	0.52	0	8.31	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.28	90.63	54.14	13.95	0	168.01	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.21	1.01	0.14	1.01	0	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	4.29	0.2	2.04	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.25	0.02	0.04	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.52	0.04	0.04	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	15.09	0.18	0.6	0	16.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	54.38	0.03	8.36	0	68.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.64	0.54	0.09	7.24	0.27	9.71	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2023.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8517.1	0
Białko [g]	10%	NAN	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	283.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.34	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3420.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2177.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	634.66	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	765.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	188.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.68	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	107.18	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	55.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.55	0

## Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g składniki:</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 125.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 40.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 175.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycza w puszcze 13%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 40.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b> , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b> ]				
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



## Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# twarożek z natką pietruszki 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa gulaszowa (na szynce) 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Udko pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 100.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [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 pszenno-żytni, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g</b> [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 pszenno-żytni, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 10.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# barszcz zabieleny z warzywami 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>P#o kluski półfrancuskie 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>6. <b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>P#o pulpety wieprzowe pieczone 50.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab</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. <b>P# chleb pszenna-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka ziemniaczana z wędliną 100.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, #</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenna-żytni krojony 15.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 10.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

<p>wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	<p>wieprzowy bez kości 35%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 7%</b></p>		<p><b>Majonez Dekoracyjny Winiary 10%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Marchew 29%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 60.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso wiśniowe 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenna-żytni krojony 50.00g</b> [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 pszenno-żytni, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 30.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenna-żytni krojony 15.00g</b> [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 pszenno-żytni, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa meksykańska 125.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 70.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P# ser mozzarella w solance 10.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 30.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 70.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 100.00g</li> <li><b>P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 30.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	265.5	366.3	52.5	221.7	130.5	1036.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1118.4	1534.1	222.6	928.8	548.6	4352.7	0
Białko [g]	10%	NAN	9.5	14.7	0.5	8.3	6.6	39.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.3	17.1	0.1	10.4	4.9	40	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	3.8	0	2.9	1.2	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	8.1	0	4	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	3.1	0	3.5	1	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	25.5	0	24.3	0	50.7	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.32	39.94	12.69	23.85	15.03	132.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.14	5.1	10.36	1.64	1.37	31.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.04	3.26	0.91	0.69	0.32	7.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	10%	NAN	1105.48	784.17	0.54	288.22	367.56	2545.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	232.5	404.59	213.3	138.37	76.14	1064.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	199.54	39.09	3.24	15.79	2.42	260.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	68.54	148.79	10.8	58.49	5.67	292.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	20	64.09	17.82	10.93	2.16	115.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	1.45	0.21	0.61	0.13	3.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.87	16.72	4.05	10.62	5.17	41.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.07	0.23	0	1.22	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.98	1.98	0.11	1.67	0.74	6.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.27	0.01	0.16	0.01	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.14	0.05	0.09	0.01	0.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	3.54	0.25	1.29	0.25	6.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.92	4.18	2.42	2.29	3.1	14.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	2.17	0	0.8	1.02	6.36	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	312.2	333.1	66.2	222.9	31.7	966.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1311.7	1402.1	279.7	934.5	133.3	4061.5	0
Białko [g]	10%	NAN	13.4	19.4	1.7	9.4	1.9	45.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.3	9.3	0.9	10.1	1.3	33.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	1.9	0.1	1.7	0.8	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	3.5	0	2	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2	0	3.2	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.3	34.2	0	43.5	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	39.96	44.76	13.5	23.64	2.92	124.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.67	10.58	9	1.69	2.92	32.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.77	4.01	1.35	0.47	0	7.61	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.53
Sód [mg]	10%	NAN	585.6	193.65	0	371.38	32.4	1183.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	296.97	624.87	0	71.19	0	993.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	168.72	73.59	0	15.07	54	311.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	176	185.38	0	32.44	0	393.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.31	47.42	0	5.76	0	83.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	1.62	0	0.61	0	3.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	18.14	13.05	0	17.79	0	48.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.22	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	1.75	0	1.88	0	5.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.12	0	0.01	0	0.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.18	0	0.09	0	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	6.42	0	0.24	0	7.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.88	7.83	0	10.67	0	29.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.62	0.53	0	1.03	0.09	2.95	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	332.9	352.3	67.3	204.6	74.6	1031.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1399.9	1471.8	284.8	859.3	313.2	4329.2	0
Białko [g]	10%	NAN	14.1	18	0.7	9.7	4.1	46.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.7	18.4	0.2	7.9	2.9	40.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	2.7	0	1.8	1.2	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	8.8	0	2.5	0.5	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.5	0.1	3.6	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6	56	0	20.2	0	82.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.49	30.93	16.84	23.92	7.95	126.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.73	9.34	11.58	1.66	1	32.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.07	4.77	2.45	0.68	0.32	11.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.4
Sód [mg]	10%	NAN	452	245.89	2.34	285.84	621.36	1607.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	322.91	866.84	138.06	160.64	76.14	1564.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	193.21	66.26	14.04	19.99	103.32	396.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	250.12	124.83	17.55	62.86	5.67	461.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.74	46.71	9.36	12.74	2.16	124.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.27	1.39	0.35	0.8	0.13	3.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.62	36.13	5.16	6.84	5.17	57.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.09	0	1.41	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.62	3.44	0.36	1.76	0.74	8.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.21	0.01	0.03	0.01	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.33	0.15	0.04	0.07	0.01	0.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	2.73	0.09	1.92	0.25	6.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.77	21.68	3.1	4.1	3.1	34.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.25	0.68	0	0.79	1.72	4.01	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	322.3	350	46.5	272.7	57.1	1048.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1355.7	1471.2	196.6	1141.9	240.5	4406	0
Białko [g]	10%	NAN	14.7	16.9	0.5	7.4	2.1	41.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.1	11.5	0.2	12.8	1.9	36.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3	4.9	0	1.8	0.4	10.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.7	0	1.4	0.4	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.9	0	3.2	1	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	61.3	0	0	0	66.9	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.32	46.5	11.25	33.04	7.78	142.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.9	9.56	10.35	3.91	0.49	32.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.79	3.76	1.53	2.33	0	10.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.13
Sód [mg]	10%	NAN	575.7	227.88	3.6	445.15	158.4	1410.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	340.54	468.17	0	334.21	0	1142.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	160.53	69.73	0	22.9	0	253.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	230.86	147.21	0	45.45	0	423.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.7	32.03	0	18.91	0	100.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	1.98	0	0.73	0	4.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.98	36.77	0	28.42	0	70.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.59	0	1.01	0.33	3.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	0.77	0	2.16	0.49	5.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.2	0	0.05	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.27	0	0.06	0	0.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	2.13	0	1.11	0	4.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.99	22.06	0	17.05	0	42.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.59	0.63	0.01	1.23	0.44	3.52	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	330.7	269	174.2	223.6	64.9	1062.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1393.2	1132.3	738.9	937	273.4	4475	0
Białko [g]	10%	NAN	13.7	17.1	2.8	8.5	3.9	46.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9	6.6	0.5	10.7	1.8	28.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	1.3	0.1	2	0.4	7.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.6	0	4.2	0.5	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.6	0	4.5	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6	25.9	0	12.6	0.2	44.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.63	38.3	40.36	23.46	8.21	159.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.29	10.73	13.37	1.56	1.42	45.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.1	6.12	1.66	0.41	0.32	10.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.63
Sód [mg]	10%	NAN	1151.11	442.8	3.29	298.21	86.89	1982.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	308.82	752.14	209.16	139.92	89.1	1499.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	318.52	123.28	4.56	18.91	15.38	480.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.61	145.64	10.59	57.74	38.07	426.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.94	54.33	17.98	10.15	3.37	116.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.13	2.13	0.26	0.48	0.16	4.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	21.24	25.72	3.97	5.27	5.17	61.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.23	0	1.21	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	1.4	0.11	2.6	0.74	7.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.21	0.01	0.02	0.01	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.19	0.04	0.05	0.07	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	2.48	0.24	0.59	0.28	4.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	12.74	8.44	2.38	3.16	3.1	29.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	1.23	0	0.82	0.24	4.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	368.2	343	31.2	240.9	44.5	1028	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1544.4	1440.3	131.8	1014.1	186.5	4317.3	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	17.6	0.2	9.4	4.9	45.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	12	0.2	7.6	2.2	36.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	2.5	0	2.4	1.3	9.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	4.2	0	1.4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.3	0	3.1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	10.7	0	0	0	16.3	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	50.41	43.62	7.62	33.8	1.12	136.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.72	10.89	6.11	2.19	1.12	29.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.05	5.27	1.26	0.33	0	12.92	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.47
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.94
Sód [mg]	10%	NAN	496.7	237.19	1.26	607.92	126	1469.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	321.39	403.09	84.42	51.47	0	860.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	168.24	54.43	2.52	8.63	0	233.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.38	99	5.67	7.3	0	310.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.51	40.5	1.88	4.38	0	93.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.19	2.09	0.18	0.29	0	3.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.29	7.92	4.83	17.1	0	35.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.01	0	2.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.42	1.53	0.24	1.79	0	6.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.11	0.01	0	0	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.23	0.08	0.01	0.02	0	0.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	2.1	0.1	0.22	0	3.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.17	4.75	2.89	10.26	0	21.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.37	0.65	0	1.68	0.35	3.67	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	351.8	365.2	92.1	223.3	31.7	1064.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1478	1534.5	387.5	938.2	133.3	4471.7	0
Białko [g]	10%	NAN	16.2	25.9	1.7	12.3	1.9	58.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	12.7	3.1	8.8	1.3	38.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.5	1.8	3.6	0.8	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.6	0.9	1.4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	2.5	0.1	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169	53.3	23.3	0	0	245.7	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.53	38.81	14.29	23.68	2.92	124.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.91	7.54	5.24	1.41	2.92	25.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	4.08	0.27	0.22	0	7.56	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.94
Sód [mg]	10%	NAN	408.45	128.08	20.91	1882.84	32.4	2472.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	396.34	729.92	22.01	55.08	0	1203.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	185.25	75.26	10.22	309.79	54	634.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	325.05	276.02	20.63	5.95	0	627.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.38	52.21	2.09	3.61	0	113.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.73	1.81	0.24	0.24	0	5.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.71	45.54	32.48	3.48	0	86.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.87	0.56	0.08	1.01	0	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	2.49	0.12	1.61	0	6.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.14	0.01	0.01	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.3	0.02	0.01	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	9.36	0.1	0.15	0	10.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.83	27.32	0.02	2.09	0	32.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.13	0.35	0.05	5.23	0.09	6.18	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1034.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4344.8	0
Białko [g]	10%	NAN	46.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	36.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	135.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.67	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	1810.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	1189.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	367.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	419.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	29.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.52	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (4-9 lat) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 125.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li># udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li><li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li>Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li></ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz duszony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona <b>sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	381.3	546.9	105	361.3	142.7	1537.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1611.4	2296.9	445.2	1514.3	600.1	6468.2	0
Białko [g]	10%	NAN	18	26.2	1	15.8	7.1	68.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	6.5	19.8	0.3	16.5	5	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	2.2	0.1	4.9	1.2	10.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	10.1	0	6.9	0.5	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	5.8	0	3.8	1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	45.7	0	51.6	0	99.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	63.43	68.49	25.38	38.03	17.57	212.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.94	10.09	20.73	2.73	1.8	50.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	5.46	1.83	1.46	0.64	11.26	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	NAN	519.22	191.56	1.08	369.09	351.36	1432.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	826.68	426.6	354.59	152.28	2038.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	56.87	6.48	26.1	4.85	175.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	384.01	21.6	128.95	11.34	720.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	93.2	35.64	28.6	4.32	182.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	3.34	0.43	1.08	0.27	6.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	11.68	8.1	21.59	10.35	62.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	3.97	0.22	1.81	1	9.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.33	0.03	0.35	0.03	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.31	0.1	0.17	0.02	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	6.99	0.51	2.83	0.51	11.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.77	4.85	4.28	6.2	25.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.44	0.53	0	1.02	0.97	3.58	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	526.5	534.9	61.5	352.1	95.3	1570.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2220.2	2254.4	260.5	1477.3	400	6612.5	0
Białko [g]	10%	NAN	24.8	31.7	0.9	17	5.9	80.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	12.1	0.3	15.2	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	3.1	0	2.4	2.4	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.8	0	2.5	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	61.7	0	87	0	160.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.49	78.46	14.31	36.97	8.77	217.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	16.56	14.13	2.11	8.77	56.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	7.53	1.26	0.68	0	11.67	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	NAN	1047.53	282.01	0	534.32	97.2	1961.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1081.52	0	189.5	0	1808.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	122.67	0	21.13	162	604.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	325.96	0	62.17	0	682.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	78.77	0	9	0	141.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.58	0	1	0	4.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	20.96	0	10.61	0	37.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.43	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.98	0	2.1	0	6.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0	0.04	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.32	0	0.14	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	10.87	0	0.52	0	12.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	12.57	0	6.36	0	22.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.9	0.78	0	1.48	0.27	4.9	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	622	481	89.2	318.7	101.4	1612.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2622	2023	376.7	1340.3	428.1	6790.3	0
Białko [g]	10%	NAN	27.1	30	0.7	18.1	3.9	79.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	13.2	0.7	10.7	2.2	43.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.3	0	2.6	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	5.3	0	3.6	0.5	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	3.3	0.1	4.1	1	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	91.3	0	40.5	0	143	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.34	64.99	21.78	38.05	16.54	234.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.35	13.75	17.46	2.72	0.99	51.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.35	3.6	1.39	0.32	17.48	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	NAN	626.34	236.75	3.6	361.08	252	1479.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1313.83	241.2	386.22	76.14	2616.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	68.24	7.2	33.68	2.42	450.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	179.89	16.2	131.11	5.67	734.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	61.18	5.4	31.32	2.16	150.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	1.92	0.54	1.43	0.13	5.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	23.21	13.8	13.01	5.17	70.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.82	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	1.94	0.68	1.98	0.74	9.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.19	0.05	0.09	0.01	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.18	0.04	0.12	0.01	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	3.92	0.28	3.94	0.25	9.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	13.92	8.27	7.8	3.1	42.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.65	0.01	1	0.7	3.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	602.6	553.2	46.5	342	100.6	1645.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2539.7	2329.3	196.6	1441.6	424.8	6932.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	32	0.5	11.4	3.9	76.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	14.5	0.2	8.2	2.2	40.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.6	0	1.9	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.2	0	2.4	0.4	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	2.6	0	3.4	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	118	0	82.3	0	210.7	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.51	77.41	11.25	57.44	16.3	251.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	15.73	10.35	5.15	0.91	46.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.65	1.53	3.75	0.27	17.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	66.12
Sód [mg]	10%	NAN	1196.92	407.02	3.6	494.88	250.65	2353.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1036.1	0	737.57	67.5	2462.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	135.07	0	44.66	4.05	471.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	353.72	0	133.83	8.64	908.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	73.95	0	44.63	5.94	218.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.42	0	1.8	0.1	7.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	73.85	0	30.48	2.02	112.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.5	0	1.4	0.33	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.37	0	2.5	0.51	7.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.26	0	0.13	0.01	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.43	0	0.21	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	9.91	0	2.18	0.1	13.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.31	0	17.34	1.21	66.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.32	1.13	0.01	1.37	0.69	5.88	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	541.5	439.7	178.9	357	116.4	1633.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2288.2	1851.6	759	1496.5	491.9	6887.5	0
Białko [g]	10%	NAN	26.7	23.3	2.6	15.4	7.9	76.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	10.1	0.4	16.4	2.1	38.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	1.4	0.1	3	0.4	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.6	0	7	0.5	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.9	0	5.9	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	14.9	0	25.2	0.5	52.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.85	68.45	42.21	37.28	16.49	252.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.69	14.06	17.33	2.33	1.66	61.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.19	2.17	0.77	0.27	14.82	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.31
Sód [mg]	10%	NAN	610.48	171.63	3.28	386.48	142.92	1314.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1292.05	355.54	319.63	93.42	2651.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	93.05	6.77	28.92	29.97	497.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	253.88	18	115.48	73.44	862.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	95.61	30.21	18.23	8.36	210.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.5	0.41	0.72	0.16	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	26.16	6.75	12.8	2.02	56.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.22	0.18	3.9	0.51	8.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.39	0.03	0.05	0.02	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.29	0.08	0.09	0.13	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	4.73	0.42	1.39	0.15	7.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	15.69	4.05	7.68	1.21	33.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.69	0.47	0	1.07	0.39	3.28	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	574.2	621.3	41.5	283.9	95.3	1616.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2423.1	2612.3	175.4	1195.9	400	6806.8	0
Białko [g]	10%	NAN	24.2	33.2	0.3	13.7	5.9	77.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.4	20	0.3	8.3	4	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	4.8	0	2.7	2.4	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	6.4	0	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.5	0	3.1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.6	0	0	0	31.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.01	80.51	10.08	38.64	8.77	231.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.49	16.23	9.72	3.01	8.77	53.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	6.91	1.71	0.54	0	12.55	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.57
Sód [mg]	10%	NAN	608.97	186.09	0	677.76	97.2	1570.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	674.65	0	135.17	0	1481.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	83.78	0	12.95	162	573.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	154.3	0	17.29	0	553.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	41.76	0	13.69	0	108.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.4	0	0.4	0	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	14.58	0	4.05	0	49.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.37	0	1.51	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.1	0	0.03	0	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.15	0	0.01	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	2.96	0	0.2	0	4.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	8.74	0	2.42	0	29.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.69	0.51	0	1.88	0.27	3.92	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	617	481.3	170.5	310.4	95.3	1674.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2597.6	2032.3	720.8	1307.7	400	7058.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.7	4	19.1	5.9	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	8.3	3.1	8.9	4	42.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	2.6	0.5	2.1	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.4	0	1.5	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.4	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	89.7	0	0.9	0	334.4	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.65	64.96	31.95	38.74	8.77	232.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	9.9	16.2	3.42	8.77	52.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	6.33	0.58	0.64	0	11.91	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.5
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.46
Sód [mg]	10%	NAN	687.55	168.66	82.8	551.16	97.2	1587.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1132.12	0	195.61	0	2054.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	108.92	0	51.94	162	638.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	421.07	0	119.35	0	1081.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	81.33	0	9.82	0	185.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	2.71	0	0.5	0	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.89	0	10.35	0	92.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.13	0	1.98	0	7.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.22	0	0.04	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.39	0	0.23	0	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	14.76	0	0.59	0	16.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	41.93	0	6.2	0	55.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.9	0.46	0.23	1.53	0.27	3.96	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1612.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6793.7	0
Białko [g]	10%	NAN	79.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	233.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.88	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	1671.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	2158.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	487.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	791.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	68.66	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.17	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (10-18 lat) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznik z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# twarożek z natką pietruszki 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li><li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li>Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li></ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li><li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li><li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li><li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Berlisso bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li></ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 70.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, nasiona <b>sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	500	702.9	105	551.2	142.7	2002.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2955.7	445.2	2320.3	600.1	8436.7	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.5	1	21.9	7.1	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.7	0.3	17.5	5	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.6	0.1	5.1	1.2	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	11.3	0	6.9	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.8	0	3.8	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	94.4	25.38	77.13	17.57	302.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	10.74	20.73	3.09	1.8	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.57	1.83	1.46	0.64	12.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	211.66	1.08	694.53	351.36	1981.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	986.28	426.6	354.59	152.28	2198.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	63.07	6.48	26.1	4.85	181.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	508.83	21.6	128.95	11.34	845.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	134.28	35.64	28.6	4.32	224.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.15	0.43	1.08	0.27	7.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	13.3	8.1	21.59	10.35	63.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.34	0.22	1.81	1	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.56	0.03	0.35	0.03	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.46	0.1	0.17	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.57	0.51	2.83	0.51	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.93	4.85	4.28	6.2	25.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.58	0	1.92	0.97	4.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	645.2	635.9	61.5	542.1	95.3	1980.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2682.4	260.5	2283.2	400	8350.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	44.9	0.9	23.2	5.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	13.1	0.3	16.2	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.4	0	2.7	2.4	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	93	0	87	0	191.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	88.41	14.31	76.07	8.77	290.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	16.79	14.13	2.47	8.77	57.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	7.84	1.26	0.68	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	315.37	0	859.76	97.2	2523.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1289.36	0	189.5	0	2015.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	125.37	0	21.13	162	607.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	455.52	0	62.17	0	812.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	96.6	0	9	0	159.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.79	0	1	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	20.96	0	10.61	0	37.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.43	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.11	0	2.1	0	6.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.26	0	0.04	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.4	0	0.14	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	17.21	0	0.52	0	18.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	12.57	0	6.36	0	22.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.87	0	2.38	0.27	6.3	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	740.7	575.6	89.2	508.6	101.4	2015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2421	376.7	2146.3	428.1	8498	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	39.8	0.7	24.2	3.9	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	16.2	0.7	11.7	2.2	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	0	2.8	0.5	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	6.4	0	3.6	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	4.1	0.1	4.1	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	129.2	0	40.5	0	180.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	21.78	77.15	16.54	305.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	17.46	3.08	0.99	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	3.6	1.39	0.32	18.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.81
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	279.8	3.6	686.52	252	2051.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1601.95	241.2	386.22	76.14	2904.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	7.2	33.68	2.42	456.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	16.2	131.11	5.67	760.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.4	31.32	2.16	159.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.54	1.43	0.13	5.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	13.8	13.01	5.17	75.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.82	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.68	1.98	0.74	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.09	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.04	0.12	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.28	3.94	0.25	10.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	8.27	7.8	3.1	45.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.77	0.01	1.9	0.7	5.12	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	532	100.6	2020.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2247.6	424.8	8521.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.2	2.2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.1	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.4	0.4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.4	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	96.54	16.3	320.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5.51	0.91	47.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.75	0.27	17.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.64
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	820.32	250.65	2920.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	737.57	67.5	2562.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	44.66	4.05	481.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	133.83	8.64	970.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.63	5.94	227.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.8	0.1	8.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	30.48	2.02	112.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.5	0.51	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.21	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.18	0.1	15.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	17.34	1.21	66.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.27	0.69	7.3	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	497.3	178.9	546.9	116.4	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	2094.7	759	2302.5	491.9	8440.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	27.6	2.6	21.5	7.9	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.3	0.4	17.4	2.1	41.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.5	0.1	3.2	0.4	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0	7	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	76.03	42.21	76.38	16.49	323.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	14.6	17.33	2.69	1.66	62.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.64
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	176.81	3.28	711.92	142.92	1848.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1476.23	355.54	319.63	93.42	2835.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	98.86	6.77	28.92	29.97	503.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	279.83	18	115.48	73.44	888.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	105.39	30.21	18.23	8.36	220.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.71	0.41	0.72	0.16	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.42	0.03	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0.08	0.09	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.29	0.42	1.39	0.15	8.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.49	0	1.97	0.39	4.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.9	742.5	41.5	473.8	95.3	2046.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	3121.6	175.4	2001.9	400	8625.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.8	0.3	19.8	5.9	93.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	24.3	0.3	9.4	4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.8	0	2.9	2.4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	7.7	0	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.3	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	94.7	10.08	77.73	8.77	308.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	9.72	3.37	8.77	54.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.71	0.54	0	13.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	203.57	0	1003.2	97.2	2116.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	708.27	0	135.17	0	1514.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	93.77	0	12.95	162	583.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	181.71	0	17.29	0	580.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	45.32	0	13.69	0	112.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.66	0	0.4	0	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	0	4.05	0	49.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.89	0	1.51	0	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.11	0	0.03	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.16	0	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.1	0	0.2	0	4.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	0	2.42	0	29.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.56	0	2.78	0.27	5.29	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.7	572.2	170.5	452.8	95.3	2026.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2417	720.8	1912.2	400	8551.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	51.4	4	23.7	5.9	117	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	9.1	3.1	9.6	4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	0.5	2.3	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.5	0	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	115.8	0	0.9	0	360.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	31.95	68.06	8.77	295.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	16.2	3.69	8.77	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.58	0.64	0	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	197.85	82.8	795.24	97.2	2064.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1445.71	0	195.61	0	2368.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	128.73	0	51.94	162	658.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	552.89	0	119.35	0	1213.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	104.74	0	9.82	0	209.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.21	0	0.5	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	0	10.35	0	111.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.65	0	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.28	0	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.5	0	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	20.25	0	0.59	0	22.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0	6.2	0	67.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.23	2.2	0.27	5.16	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2013	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8489.2	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.5	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2215.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	2342.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	496.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	73.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.53	0

---

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (12-36 m.ż./ dzieci do 24 m.ż. konsystencja zmieniona na częściowo rozdrobnioną) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 54%, <b>białka:</b> 19%, <b>tłuszczów:</b> 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g składniki:</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 125.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 40.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 175.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li># udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 100.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>Rw galaretka drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# barszcz zabieleny z warzywami 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>P#o kluski półfrancuskie 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p> <p>7. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. 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%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li><li>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li><li>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li><li>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>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]</li><li>2. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li><li>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li>4. <b>Rw dorsz duszony 50.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li><li>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li><li>6. 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%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Berlisso bananowe 100.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li><li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>5. <b>P# pasta z dorsza biała 30.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li><li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li></ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 40.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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. <b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>6. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. <b>San petitti biszkopty 20.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	230.9	373.8	52.5	233.6	114.1	1005.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	973.7	1568.8	222.6	979.3	480.7	4225.2	0
Białko [g]	10%	NAN	8.5	16.6	0.5	8.8	4.7	39.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	5.7	14.1	0.1	10.4	3.4	34	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.4	1.5	0	2.9	0.8	6.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	7.2	0	4	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	4.2	0	3.4	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.2	27.2	0	24.3	0	52.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	36.94	47.41	12.69	26.32	16.12	139.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.13	8.15	10.36	1.43	0.98	34.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.53	4.69	0.91	0.7	0.32	8.17	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.88
Sód [mg]	10%	NAN	302.59	146.04	0.54	257.76	241.2	948.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	176.34	600.51	213.3	170.91	76.14	1237.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	52.66	47.71	3.24	14.58	2.42	120.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	104.45	255.77	10.8	61.19	5.67	437.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	16.63	67.89	17.82	14.57	2.16	119.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.86	2.51	0.21	0.59	0.13	4.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.32	8.18	4.05	10.28	5.17	33.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0	0	1.22	0.33	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	2.91	0.11	1.63	0.74	7.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.07	0.25	0.01	0.16	0.01	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.15	0.23	0.05	0.08	0.01	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	4.35	0.25	1.34	0.25	6.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.19	2.88	2.42	2.08	3.1	13.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.84	0.4	0	0.71	0.67	2.37	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	289.2	321.8	61.5	304.6	31.7	1009.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1217.3	1355.5	260.5	1275.8	133.3	4242.5	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	19.7	0.9	15.5	1.9	51.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.9	7.4	0.3	14.9	1.3	33.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	1.9	0	2.4	0.8	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.3	0	2.5	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.4	0	3.3	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.3	38.6	0	87	0	132	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.02	47.13	14.31	27.2	2.92	131.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.6	12.68	14.13	2.02	2.92	40.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.7	6.28	1.26	0.68	0	9.93	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.97
Sód [mg]	10%	NAN	569.67	211.96	0	452.96	32.4	1267	0
Potas [mg]	10%	NAN	313.17	792.42	0	189.5	0	1295.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	168.99	91.61	0	21.13	54	335.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	177.35	218.57	0	62.17	0	458.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.69	57.28	0	9	0	99.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	1.86	0	1	0	3.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	3.07	14.35	0	10.61	0	28.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.23	0	1.43	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.86	1.48	0	2.1	0	5.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.15	0	0.04	0	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.22	0	0.14	0	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.69	7.33	0	0.52	0	8.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.84	8.61	0	6.36	0	16.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.58	0.58	0	1.25	0.09	3.16	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	335.9	301.9	44.6	216.5	101.4	1000.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1413.6	1269.6	188.3	909.8	428.1	4209.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13.9	19.3	0.3	10.2	3.9	47.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	8.5	0.3	7.9	2.2	29.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	1.4	0	1.8	0.5	6.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	3.4	0	2.5	0.5	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	2.2	0	3.6	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6	60.8	0	20.2	0	87.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.33	39.79	10.89	26.39	16.54	140.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.24	9.28	8.73	1.46	0.99	29.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.01	5.73	1.8	0.69	0.32	10.56	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	NAN	358	156.22	1.8	255.37	252	1023.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	340.77	846.32	120.6	193.18	76.14	1577.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	186.01	45.04	3.6	18.78	2.42	255.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	228.61	110.4	8.1	65.56	5.67	418.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.42	39.03	2.7	16.38	2.16	91.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.17	1.23	0.27	0.79	0.13	3.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.88	14.98	6.9	6.5	5.17	41.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.14	0	1.41	0.33	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.78	1.27	0.34	1.72	0.74	6.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.12	0.02	0.04	0.01	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.32	0.11	0.02	0.06	0.01	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.96	2.33	0.14	1.97	0.25	5.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.73	8.99	4.13	3.9	3.1	24.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.99	0.43	0	0.7	0.7	2.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	319.1	344.4	46.5	228.1	100.6	1039	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1342.7	1448.5	196.6	960.5	424.8	4373.2	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	17.4	0.5	6.8	3.9	42.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	10.7	0.2	6.6	2.2	29.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3	3.1	0	1.5	0.5	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.2	0	1.9	0.4	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2	0	3.2	1	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	68.1	0	41.1	0	114.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.91	46.56	11.25	36.08	16.3	155.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	9.41	10.35	2.67	0.91	31.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.06	1.53	1.87	0.27	10.46	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.49
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.46
Sód [mg]	10%	NAN	564.09	219.04	3.6	322.27	250.65	1359.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	351.88	548.38	0	368.85	67.5	1336.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	160.12	83.85	0	24.27	4.05	272.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	233.83	194.51	0	66.92	8.64	503.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.35	40.32	0	23.04	5.94	122.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	2.01	0	0.97	0.1	4.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.96	37.51	0	15.24	2.02	57.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.29	0	1.21	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	1.71	0	1.98	0.51	6.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.14	0	0.06	0.01	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.24	0	0.1	0	0.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	5.03	0	1.09	0.1	6.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.77	22.51	0	8.67	1.21	34.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.56	0.6	0.01	0.89	0.69	3.39	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	320.7	260.9	89.4	240.9	116.4	1028.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1352.9	1098.2	379.5	1009.9	491.9	4332.7	0
Białko [g]	10%	NAN	14.6	12.4	1.3	9.1	7.9	45.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.3	6.2	0.2	10.8	2.1	26.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	0.8	0	2	0.4	5.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.9	0	4.2	0.5	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.8	0	4.5	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.6	7.5	0	12.6	0.5	27.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.85	41.55	21.1	27.11	16.49	156.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.05	9.52	8.66	2.02	1.66	40.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.91	5.61	1.08	0.7	0.27	9.59	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.58
Sód [mg]	10%	NAN	352.05	108.04	1.64	270.31	142.92	874.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	349.72	792.56	177.77	236.04	93.42	1649.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	192.16	57.31	3.38	19.32	29.97	302.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	241.03	145.78	9	63.41	73.44	532.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.61	56.14	15.1	12.18	8.36	128.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	2.01	0.2	0.58	0.16	4.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.6	16.32	3.37	11.57	2.02	38.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.14	0	1.21	0.34	2.8	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	1.42	0.09	2.94	0.51	6.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.22	0.01	0.04	0.02	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.17	0.04	0.06	0.13	0.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	2.72	0.21	0.95	0.15	4.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.36	9.79	2.02	6.94	1.21	23.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.97	0.3	0	0.75	0.39	2.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	316.5	390.6	41.5	273.3	31.7	1053.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1333.2	1641.6	175.4	1151.1	133.3	4434.8	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	18	0.3	12.3	1.9	45.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	13.2	0.3	8.1	1.3	31.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	2.7	0	2.6	0.8	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	4.9	0	1.4	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.7	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.9	10.5	0	0	0	16.5	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.36	51.93	10.08	37.88	2.92	150.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.95	10.82	9.72	2.93	2.92	35.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.34	4.22	1.71	0.54	0	8.82	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	350.81	113.54	0	558.96	32.4	1055.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	386.47	431.05	0	135.17	0	952.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	177.11	60.19	0	12.95	54	304.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	224.41	97.84	0	17.29	0	339.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.64	27.2	0	13.69	0	74.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.23	2.27	0	0.4	0	3.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.78	9.61	0	4.05	0	30.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.01	0	2.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.6	1.85	0	1.51	0	5.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.06	0	0.03	0	0.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.09	0	0.01	0	0.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	1.64	0	0.2	0	2.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.06	5.77	0	2.42	0	18.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.97	0.31	0	1.55	0.09	2.63	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	333.4	338.8	68.2	262.9	31.7	1035.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1401.5	1431.2	288.3	1106.2	133.3	4360.7	0
Białko [g]	10%	NAN	14.4	31.3	1.6	17.6	1.9	66.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	5.6	1.2	8.6	1.3	28.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	1.8	0.2	2.1	0.8	8.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	1.5	0	1.5	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0.9	0	3.1	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.3	72.9	0	0.9	0	196.1	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.48	42.57	12.78	28.96	2.92	131.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.21	7.21	6.48	3.33	2.92	28.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.77	3.76	0.23	0.64	0	7.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.87
Sód [mg]	10%	NAN	388.6	128.91	33.12	469.8	32.4	1052.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.82	820.39	0	195.61	0	1420.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	174.23	74.3	0	51.94	54	354.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.33	337.57	0	119.35	0	755.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.72	61.54	0	9.82	0	125.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	1.82	0	0.5	0	4.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	44.79	0	10.35	0	61.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.34	0	1.03	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.5	1.4	0	1.98	0	5.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.16	0	0.04	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.29	0	0.23	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.93	12.8	0	0.59	0	14.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	26.87	0	6.2	0	36.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.07	0.35	0.09	1.3	0.09	2.63	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1024.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4311.3	0
Białko [g]	10%	NAN	48.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	143.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.28	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1083.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	1352.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	41.55	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0

---

## Plan żywieniowy: P3. Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci 12-36 m.ż.- zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-15
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 54%, <b>białka:</b> 19%, <b>tłuszczów:</b> 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g składniki:</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa curry z kurczakiem + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 125.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 40.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>



Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem ziemniaczany 175.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 3 - Środa, 2024-04-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li># udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 100.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>Rw galaretka drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# barszcz zabieleny z warzywami 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>P#o kluski półfrancuskie 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p> <p>7. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. 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%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li><li>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li><li>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li><li>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>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]</li><li>2. <b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li><li>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li>4. <b>Rw dorsz duszony 50.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li><li>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li><li>6. 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%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Berlisso bananowe 100.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li><li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>5. <b>P# pasta z dorsza biała 30.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li><li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li></ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta brokułowa 40.00g</b> składniki: Brokuły 43%, <b>p# Ser twarogowy chudy 43%</b>, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P# o schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P# w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 100.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 20.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	230.9	373.8	52.5	233.6	114.1	1005.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	973.7	1568.8	222.6	979.3	480.7	4225.2	0
Białko [g]	10%	NAN	8.5	16.6	0.5	8.8	4.7	39.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	5.7	14.1	0.1	10.4	3.4	34	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.4	1.5	0	2.9	0.8	6.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	7.2	0	4	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	4.2	0	3.4	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.2	27.2	0	24.3	0	52.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	36.94	47.41	12.69	26.32	16.12	139.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.13	8.15	10.36	1.43	0.98	34.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.53	4.69	0.91	0.7	0.32	8.17	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.88
Sód [mg]	10%	NAN	302.59	146.04	0.54	257.76	241.2	948.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	176.34	600.51	213.3	170.91	76.14	1237.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	52.66	47.71	3.24	14.58	2.42	120.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	104.45	255.77	10.8	61.19	5.67	437.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	16.63	67.89	17.82	14.57	2.16	119.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.86	2.51	0.21	0.59	0.13	4.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.32	8.18	4.05	10.28	5.17	33.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0	0	1.22	0.33	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	2.91	0.11	1.63	0.74	7.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.07	0.25	0.01	0.16	0.01	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.15	0.23	0.05	0.08	0.01	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	4.35	0.25	1.34	0.25	6.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.19	2.88	2.42	2.08	3.1	13.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.84	0.4	0	0.71	0.67	2.37	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	289.2	321.8	61.5	304.6	31.7	1009.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1217.3	1355.5	260.5	1275.8	133.3	4242.5	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	19.7	0.9	15.5	1.9	51.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.9	7.4	0.3	14.9	1.3	33.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	1.9	0	2.4	0.8	8.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.3	0	2.5	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.4	0	3.3	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.3	38.6	0	87	0	132	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.02	47.13	14.31	27.2	2.92	131.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.6	12.68	14.13	2.02	2.92	40.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.7	6.28	1.26	0.68	0	9.93	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.97
Sód [mg]	10%	NAN	569.67	211.96	0	452.96	32.4	1267	0
Potas [mg]	10%	NAN	313.17	792.42	0	189.5	0	1295.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	168.99	91.61	0	21.13	54	335.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	177.35	218.57	0	62.17	0	458.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.69	57.28	0	9	0	99.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	1.86	0	1	0	3.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	3.07	14.35	0	10.61	0	28.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.23	0	1.43	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.86	1.48	0	2.1	0	5.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.15	0	0.04	0	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.22	0	0.14	0	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.69	7.33	0	0.52	0	8.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.84	8.61	0	6.36	0	16.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.58	0.58	0	1.25	0.09	3.16	0



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	335.9	301.9	44.6	216.5	101.4	1000.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1413.6	1269.6	188.3	909.8	428.1	4209.7	0
Białko [g]	10%	NAN	13.9	19.3	0.3	10.2	3.9	47.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	8.5	0.3	7.9	2.2	29.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	1.4	0	1.8	0.5	6.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	3.4	0	2.5	0.5	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	2.2	0	3.6	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6	60.8	0	20.2	0	87.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.33	39.79	10.89	26.39	16.54	140.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.24	9.28	8.73	1.46	0.99	29.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.01	5.73	1.8	0.69	0.32	10.56	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	NAN	358	156.22	1.8	255.37	252	1023.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	340.77	846.32	120.6	193.18	76.14	1577.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	186.01	45.04	3.6	18.78	2.42	255.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	228.61	110.4	8.1	65.56	5.67	418.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.42	39.03	2.7	16.38	2.16	91.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.17	1.23	0.27	0.79	0.13	3.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.88	14.98	6.9	6.5	5.17	41.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.14	0	1.41	0.33	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.78	1.27	0.34	1.72	0.74	6.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.12	0.02	0.04	0.01	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.32	0.11	0.02	0.06	0.01	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.96	2.33	0.14	1.97	0.25	5.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.73	8.99	4.13	3.9	3.1	24.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.99	0.43	0	0.7	0.7	2.55	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	319.1	344.4	46.5	228.1	100.6	1039	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1342.7	1448.5	196.6	960.5	424.8	4373.2	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	17.4	0.5	6.8	3.9	42.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	10.7	0.2	6.6	2.2	29.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3	3.1	0	1.5	0.5	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.2	0	1.9	0.4	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2	0	3.2	1	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	68.1	0	41.1	0	114.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.91	46.56	11.25	36.08	16.3	155.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	9.41	10.35	2.67	0.91	31.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.06	1.53	1.87	0.27	10.46	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.49
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.46
Sód [mg]	10%	NAN	564.09	219.04	3.6	322.27	250.65	1359.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	351.88	548.38	0	368.85	67.5	1336.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	160.12	83.85	0	24.27	4.05	272.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	233.83	194.51	0	66.92	8.64	503.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.35	40.32	0	23.04	5.94	122.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	2.01	0	0.97	0.1	4.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.96	37.51	0	15.24	2.02	57.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.29	0	1.21	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	1.71	0	1.98	0.51	6.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.14	0	0.06	0.01	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.24	0	0.1	0	0.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	5.03	0	1.09	0.1	6.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.77	22.51	0	8.67	1.21	34.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.56	0.6	0.01	0.89	0.69	3.39	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	320.7	260.9	89.4	240.9	116.4	1028.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1352.9	1098.2	379.5	1009.9	491.9	4332.7	0
Białko [g]	10%	NAN	14.6	12.4	1.3	9.1	7.9	45.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.3	6.2	0.2	10.8	2.1	26.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	0.8	0	2	0.4	5.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	2.9	0	4.2	0.5	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.8	0	4.5	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.6	7.5	0	12.6	0.5	27.3	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.85	41.55	21.1	27.11	16.49	156.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.05	9.52	8.66	2.02	1.66	40.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.91	5.61	1.08	0.7	0.27	9.59	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.58
Sód [mg]	10%	NAN	352.05	108.04	1.64	270.31	142.92	874.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	349.72	792.56	177.77	236.04	93.42	1649.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	192.16	57.31	3.38	19.32	29.97	302.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	241.03	145.78	9	63.41	73.44	532.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.61	56.14	15.1	12.18	8.36	128.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	2.01	0.2	0.58	0.16	4.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.6	16.32	3.37	11.57	2.02	38.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.14	0	1.21	0.34	2.8	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	1.42	0.09	2.94	0.51	6.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.22	0.01	0.04	0.02	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.17	0.04	0.06	0.13	0.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	2.72	0.21	0.95	0.15	4.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.36	9.79	2.02	6.94	1.21	23.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.97	0.3	0	0.75	0.39	2.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	316.5	390.6	41.5	273.3	31.7	1053.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1333.2	1641.6	175.4	1151.1	133.3	4434.8	0
Białko [g]	10%	NAN	12.9	18	0.3	12.3	1.9	45.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	13.2	0.3	8.1	1.3	31.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	2.7	0	2.6	0.8	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	4.9	0	1.4	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.7	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.9	10.5	0	0	0	16.5	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.36	51.93	10.08	37.88	2.92	150.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.95	10.82	9.72	2.93	2.92	35.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.34	4.22	1.71	0.54	0	8.82	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	350.81	113.54	0	558.96	32.4	1055.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	386.47	431.05	0	135.17	0	952.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	177.11	60.19	0	12.95	54	304.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	224.41	97.84	0	17.29	0	339.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.64	27.2	0	13.69	0	74.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.23	2.27	0	0.4	0	3.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.78	9.61	0	4.05	0	30.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.01	0	2.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.6	1.85	0	1.51	0	5.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.06	0	0.03	0	0.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.09	0	0.01	0	0.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	1.64	0	0.2	0	2.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.06	5.77	0	2.42	0	18.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.97	0.31	0	1.55	0.09	2.63	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	333.4	338.8	68.2	262.9	31.7	1035.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1401.5	1431.2	288.3	1106.2	133.3	4360.7	0
Białko [g]	10%	NAN	14.4	31.3	1.6	17.6	1.9	66.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	5.6	1.2	8.6	1.3	28.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	1.8	0.2	2.1	0.8	8.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	1.5	0	1.5	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0.9	0	3.1	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.3	72.9	0	0.9	0	196.1	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.48	42.57	12.78	28.96	2.92	131.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.21	7.21	6.48	3.33	2.92	28.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.77	3.76	0.23	0.64	0	7.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.87
Sód [mg]	10%	NAN	388.6	128.91	33.12	469.8	32.4	1052.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.82	820.39	0	195.61	0	1420.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	174.23	74.3	0	51.94	54	354.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.33	337.57	0	119.35	0	755.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.72	61.54	0	9.82	0	125.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	1.82	0	0.5	0	4.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.11	44.79	0	10.35	0	61.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.34	0	1.03	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.5	1.4	0	1.98	0	5.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.16	0	0.04	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.29	0	0.23	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.93	12.8	0	0.59	0	14.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.66	26.87	0	6.2	0	36.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.07	0.35	0.09	1.3	0.09	2.63	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1024.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4311.3	0
Białko [g]	10%	NAN	48.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	143.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.28	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1083.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	1352.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	41.55	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0

## Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci 4-9 lat) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. <b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>

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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Rw płatki jaglane z mandarynką 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 61%</b>, Mandarynki 30%, <b>Płatki owsiane 9%</b></p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym bez glutenu 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%,</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: <b>mleko, mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>



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

**Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>

<p><b>smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>4. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy bez glutenu 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Skrobia ziemniaczana 5%</p> <p>7. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka ryżowa z szynką 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, Ryż biały 14%, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18**

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

<p>substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>[składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku bez glutenu 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 150.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p>		<p>ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Paszet z ciecierzycy 70.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>PSZENICY.]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane 5 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, 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%</p>	<p>1. <b>P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%</b>, Winogrona 18%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 6%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Czekolada gorzka 1%</p> <p>2. Banan 150.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas</p>

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

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ;</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa bez glutenu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. <b>#bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. <b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</li> <li>Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>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%</li> <li>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</li> <li><b>Rw sos warzywny bez glutenu 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Skrobia ziemniaczana 8%, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d koktajl z pomarańczą 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%</b>, Pomarańcza 28%, Banan 17%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 20.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

## Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.04.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. <b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>	



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

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Rw płátky jaglane z mandarynką 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b>, <b>tłuszczu 61%</b>, Mandarynki 30%, <b>Płatki owsiane 9%</b></p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki:</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p> <p>2. P# jogurt z płatkami ryżowymi i słonecznikiem 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 64% [składniki: <b>mleko, mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 27%, Słonecznik nasiona 9%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

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

**Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże ,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>,</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ</p>

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

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18**

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

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</p>	<p>1. <b>P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%</b>, Winogrona 18%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 6%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% ,</p>

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa bez glutenu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzwy z szynką wieprzową bez glutenu 300.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>#bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>			<p><b>seler, gorczycę]</b></p> <p>6. P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczerek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</li> <li>Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>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%</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d koktajl z pomarańczą 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%</b>, Pomarańcza 28%, Banan 17%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions ( nasiona słonecznika , rzepak ) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

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



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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