

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 54%, <b>białka:</b> 19%, <b>tłuszczów:</b> 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb 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>pszen</b>ny, 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</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# potrawka z dynią 200.00g</b> składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</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 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>pszen</b>ny, 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</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 siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszen</b>ny, 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 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol</li> </ol>

<p>(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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p> <p>4. <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>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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 makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 100.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</b></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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>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>[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 12%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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 jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: 3 - Środa, 2024-12-18**

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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Rv jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</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%)</p>

<p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>[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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. <b>P# sos musztardowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>6. <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>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 siodu <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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. 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>(mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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, 2024-12-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny</p>

<p><b>tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 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>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>Rw sos warzywny 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>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>6. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 2024-12-20

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 norbiksyne]</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>P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 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> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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) 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 pomidorowo-jaglana 60.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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, 2024-12-21

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 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#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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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 brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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>Banan 120.00g składniki: Banan 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# ser mozzarella light 40.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica 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# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

monosodowy, przeciwutleniacz:  
izoaskrobinian sodu, aromaty:  
maltodekstryna, przyprawy:  
ekstrakt drożdżowy, substancja  
konserwująca: azotyn sodu, może  
zawierać: **seler i gorczycę.**]

8. **P# twarożek z natką  
pietruszki 50.00g** składniki: **p#  
Ser twarogowy chudy 58%**,  
p# Jogurt naturalny 30%  
[składniki: **mleko**  
pasteryzowane, kultury bakterii  
jogurtowych], Olej rzepakowy  
uniwersalny 8%, Pietruszka liście  
3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny  
MIELONY 0%



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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>P# kompot wieloowocowy 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><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><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włośzczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	597.6	675.1	22.3	551.3	135.8	1982.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2523.3	2822.1	94.4	2319.5	570.6	8330.3	100
Białko [g]	10%	100	23	31.5	0.2	17.8	6.8	79.6	80
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	34.3	0	17.8	5	69.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5.8	0	3.1	1.2	14.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	15	0	2	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	8	0	4.2	1	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97	0	0	0	97.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.93	64.17	5.54	81.31	16.14	267.11	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.66	14.61	4.55	4.71	2.12	41.67	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.39	8.29	0.94	2.82	0.64	15.09	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	2000	2534.5	400.07	0.49	1020.93	369.72	4325.73	216
Potas [mg]	10%	4700	288.66	1660.3	93.55	173.53	152.28	2368.33	50
Wapń [mg]	10%	900	355.33	141.88	14.85	21.53	4.85	538.46	60
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	304.49	8.91	31.95	11.34	430.91	75
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	90.14	8.41	16.02	4.32	141.2	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	3.65	0.14	0.64	0.27	6.33	98
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	74.8	12.7	8.19	10.35	114.97	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.77	0	1.35	0.33	3.87	39
witamina E [mg]	30%	9	2.65	6.82	0.07	2.17	1	12.73	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.3	0.04	0.04	0.03	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.44	0.01	0.05	0.02	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	6.29	0.09	0.4	0.51	8.23	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	44.88	7.62	4.91	6.2	68.98	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.04	1.11	0	2.83	1.02	10.81	241

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.2	620.6	66.2	499.5	95.3	1991.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2990.1	2609.4	279.7	2104.1	400	8383.3	100
Białko [g]	10%	100	31.4	34.8	1.7	20.7	5.9	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	17.6	0.9	14.5	4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	4.4	0.1	3.5	2.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.8	0	3.6	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.5	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	69.8	0	105.7	0	187	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.38	86.59	13.5	72.46	8.77	279.72	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	12.88	9	5.66	8.77	52.59	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	12.18	1.35	1.9	0	17.77	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.63
Sód [mg]	10%	2000	1523.99	466.82	0	1004.17	97.2	3092.18	154
Potas [mg]	10%	4700	504.64	1104.03	0	295.57	0	1904.25	40
Wapń [mg]	10%	900	298.23	140.34	0	61.48	162	662.06	74
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	263.87	0	100.67	0	656.61	112
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	68.91	0	19.45	0	135.29	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.2	0	1.55	0	6.07	95
Witamina A [μg]	25%	565	36.11	127.62	0	61.64	0	225.38	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.97	0	1.52	0	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.79	0	3.01	0	9.34	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.25	0	0.06	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.44	0	0.25	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.83	0	0.69	0	6.73	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	61.77	0	36.98	0	120.42	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	1.29	0	2.78	0.27	7.73	172

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	728.7	650.9	66.9	462.5	118.1	2027.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3076.1	2717.4	282.5	1952.5	497.5	8526.2	101
Białko [g]	10%	100	31.1	23.7	0.5	22.2	6.6	84.2	85
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	37	0.5	10.5	3.7	66.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	7	0	4	1.6	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	17.6	0	1.4	0.5	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.2	0.1	3.1	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	310.7	0	0	0	321	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.95	58.41	16.33	69.91	14.67	279.28	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.6	18.07	13.09	3.19	1.23	61.21	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	5.47	2.7	0.51	0.32	13.86	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.51
Sód [mg]	10%	2000	1292.59	340.14	2.7	2588.58	961.56	5185.58	259
Potas [mg]	10%	4700	505.92	896.8	180.9	70.06	76.14	1729.83	37
Wapń [mg]	10%	900	282.61	119.81	5.4	317.08	153.76	878.67	97
Fosfor [mg]	10%	580	341.87	274.76	12.15	11.89	5.67	646.35	111
Magnez [mg]	10%	304.5	89.17	54.24	4.05	6.04	2.16	155.66	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.64	4.98	0.4	0.39	0.13	7.56	118
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	220.62	10.35	4.72	5.17	246.42	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.57	0	1.01	0.33	4.02	40
witamina E [mg]	30%	9	2.15	5.44	0.51	1.59	0.74	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.3	0.04	0.01	0.01	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.6	0.03	0.03	0.01	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	2.92	0.21	0.1	0.25	5.8	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	21.1	6.2	2.83	3.1	36.58	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.59	0.94	0	7.19	2.67	12.96	288

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	712.8	801.1	46.5	372.3	92.8	2025.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.1	3360.5	196.6	1564.4	391.8	8517.6	102
Białko [g]	10%	100	31.5	34.7	0.5	14.3	3.6	84.8	86
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	31.8	0.2	13.7	2.1	66.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	10.7	0	3.9	0.5	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.2	0	5.3	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5	0	3.7	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	106.7	0	36.4	0	280.4	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.04	98.32	11.25	48.48	14.65	279.76	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	24.36	10.35	4.3	0.75	54.59	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	8.76	1.53	1.51	0	16.2	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	2000	1117.99	515.58	3.6	537.48	268.2	2442.86	122
Potas [mg]	10%	4700	646.32	1270.17	0	300.04	0	2216.54	47
Wapń [mg]	10%	900	305.2	376.7	0	19.79	0	701.7	78
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	430.91	0	92.86	0	1003.27	173
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	98.34	0	17.36	0	206.76	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	3.13	0	0.95	0	7.51	117
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	86.05	0	39.76	0	135.64	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.43	0	1.32	0.33	3.8	37
witamina E [mg]	30%	9	2.89	4.35	0	2.54	0.49	10.29	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.28	0	0.25	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.65	0	0.15	0	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.9	0	2.52	0	6.66	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	40.67	0	23.85	0	70.42	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.43	0.01	1.49	0.74	6.1	136

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	665.9	664	107.4	429.7	110.2	1977.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.7	2784.5	454.3	1814.3	465.7	8330.7	98
Białko [g]	10%	100	29.5	27.2	3	12.2	7.6	79.7	80
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	26.8	1.8	9.1	2.1	53.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	2.9	0.5	1.6	0.5	11.8	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.9	0	1.5	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.8	0	3.3	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	52.5	0	0	0.5	64.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	82.62	19.87	75.15	15.3	300.36	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	11.39	13.15	5.52	2.07	57.91	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	8.29	0.23	1.3	0.32	12.95	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	10%	2000	2476.9	163.3	40.32	829.81	162.63	3672.97	183
Potas [mg]	10%	4700	517.71	1357.75	0	212.51	102.05	2190.04	47
Wapń [mg]	10%	900	600.58	140.02	21.6	19.59	28.35	810.15	90
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	325.03	0	33.64	70.47	719.54	124
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	106.05	0	16.44	4.59	174.76	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.19	0	1	0.18	6.88	107
Witamina A [μg]	25%	565	39.76	71.4	0	24.33	5.17	140.67	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0	1.01	0.34	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.59	6.33	0	2.17	0.74	11.86	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.52	0	0.08	0.02	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.4	0	0.07	0.13	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	5.09	0	0.8	0.3	7.45	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	42.84	0	14.6	3.1	84.4	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	0.45	0.11	2.3	0.45	9.18	204

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	698.6	752.6	105	351.3	133.6	2041.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.4	3158.7	445.2	1480.7	559.5	8591.8	103
Białko [g]	10%	100	31.5	38	1	17.3	14.8	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	25.9	0.3	9.7	6.7	58.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	0.1	4.3	4	16.2	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	12.6	0	1.4	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.3	0	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.93	99.19	25.38	48.82	3.37	287.71	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	16.12	20.73	3.73	3.37	60.46	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	14.94	1.83	0.67	0	22.55	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	1136.12	303.18	1.08	806.46	378	2624.85	131
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1173.76	426.6	102.77	0	2294.08	49
Wapń [mg]	10%	900	324.46	113.37	6.48	12.41	0	456.73	51
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	535.4	21.6	14.59	0	976.09	169
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	145.3	35.64	6.94	0	271.03	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	3.18	0.43	0.4	0	5.82	91
Witamina A [µg]	25%	565	12.04	37.93	8.1	34.2	0	92.27	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.56	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.66	0.22	2.11	0	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.48	0.03	0.01	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.4	0.1	0.04	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	16.8	0.51	0.45	0	20.35	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	22.75	4.85	20.52	0	55.36	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.84	0	2.24	1.05	6.56	146

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.4	660.1	82.1	444.1	95.3	1993.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2998.1	2765.9	347.6	1873.4	400	8385.2	100
Białko [g]	10%	100	31.2	31.1	1.9	24.5	5.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	27.2	0.9	11	4	61.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.4	0.2	4.3	2.4	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	12.7	0.3	1.4	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.1	0.1	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	73.3	29.3	0	0	346.5	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.07	78.09	16.72	62.01	8.77	272.68	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	15.46	8.62	4.55	8.77	52.24	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	10.98	0.59	0.91	0	17.24	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	2000	951.88	357.23	36.06	2606.49	97.2	4048.87	203
Potas [mg]	10%	4700	674.33	1508.28	47.28	219.91	0	2449.82	52
Wapń [mg]	10%	900	324.96	135.45	6.19	319.51	162	948.14	106
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	304.29	23.92	23.77	0	892.54	153
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	91.05	2.4	10.09	0	198.14	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	3.3	0.33	0.52	0	8.34	130
Witamina A [µg]	25%	565	9.28	33.97	19.15	13.95	0	76.36	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	4.85	0.14	2.04	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.29	0.01	0.04	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.32	0.05	0.04	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	6.48	0.1	0.6	0	8.25	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	20.38	0.93	8.36	0	35.26	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.64	0.99	0.1	7.24	0.27	10.12	225



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8437.9	101
Białko [g]	10%	100	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	62.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.1	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.94	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	54.38	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.52	55
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	2000	3627.58	181
Potas [mg]	10%	4700	2164.7	46
Wapń [mg]	10%	900	713.7	79
Fosfor [mg]	10%	580	760.76	131
Magnez [mg]	10%	304.5	183.26	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.93	108
Witamina A [µg]	25%	565	147.39	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.56	35
witamina E [mg]	30%	9	10.82	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.07	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.35	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.06	202

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16

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 pszenny kawior 130.00g</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><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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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> </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>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, 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>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> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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> <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 krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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>

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, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><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><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></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> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></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> </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/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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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# 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 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 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:</p>	<p>1. 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]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</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%</p> <p>3. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</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>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>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 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>K# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbiny sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

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>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb 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 pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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 pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</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 250.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></li> </ol>



<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. 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>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	--	---

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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>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>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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.2	614.8	105	555.7	142.7	1989.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2583.7	445.2	2347	600.1	8393.6	100
Białko [g]	10%	100	24.1	35.8	1	20.2	7.1	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	20.6	0.3	10.6	5	44.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.9	0.1	2.6	1.2	8.8	41
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	10.1	0	1.4	0.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.7	0	3.1	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	78.2	0	0	0	80	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.52	75.22	25.38	96.22	17.57	316.93	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	18.52	20.73	6.37	1.8	62.74	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	7.4	1.83	2.93	0.64	14.67	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.46
Sód [mg]	10%	2000	844.66	222.02	1.08	909.03	351.36	2328.16	116
Potas [mg]	10%	4700	278.4	2123.04	426.6	335.77	152.28	3316.1	70
Wapń [mg]	10%	880	81.01	150.88	6.48	50.17	4.85	293.41	34
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	523.72	21.6	41.08	11.34	772.67	133
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	124.78	35.64	27.11	4.32	213.08	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	3.48	0.43	0.74	0.27	5.99	94
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	75.12	8.1	8.68	10.35	112.75	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0.33	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	5.04	0.22	1.73	1	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.38	0.03	0.07	0.03	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.52	0.1	0.04	0.02	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	17.47	0.51	0.5	0.51	20.02	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	45.07	4.85	5.2	6.2	67.65	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.61	0	2.52	0.97	5.82	130

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	610.4	61.5	562.8	95.3	1975.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2572.3	260.5	2370.5	400	8327.4	99
Białko [g]	10%	100	28.7	34.3	0.9	24.5	5.9	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	12.7	0.3	16.5	4	47.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3	0	4	2.4	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0	3.6	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0	3.8	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.9	0	105.7	0	202.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.93	95.91	14.31	79.71	8.77	301.65	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.06	14.4	14.13	4.13	8.77	56.49	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	12.43	1.26	1.63	0	17.52	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.74
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	387.39	0	1058.8	97.2	2794.32	140
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1413.83	0	342.82	0	2293.71	48
Wapń [mg]	10%	880	298.77	121.33	0	56.35	162	638.46	72
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	424.59	0	97.97	0	817.33	141
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	99.44	0	18.37	0	171.49	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.6	0	1.47	0	6.39	100
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	37.68	0	36.67	0	80.32	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.91	0	2.82	0	7.67	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.3	0	0.07	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.38	0	0.21	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	12.86	0	0.74	0	14.56	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	22.61	0	22	0	48.19	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.07	0	2.94	0.27	6.98	155

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	631.3	66.9	455.7	101.4	2013.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2648.6	282.5	1927.3	428.1	8488.5	101
Białko [g]	10%	100	31.6	20.8	0.5	20.2	3.9	77.1	78
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	23.9	0.5	7.2	2.2	48.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.4	0	1.6	0.5	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.2	0	1.5	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6	0.1	3.1	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	143.6	0	0.5	0	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.39	87.65	16.33	77.55	16.54	324.49	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.55	17.42	13.09	3.09	0.99	60.15	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.22	2.7	0.54	0.32	15.5	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.11
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	205.47	2.7	888.12	252	2391.68	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1649.49	180.9	161.05	76.14	2609.24	56
Wapń [mg]	10%	880	268.21	128.03	5.4	37.9	2.42	441.98	50
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	302.19	12.15	82.09	5.67	700.96	121
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.89	4.05	15.76	2.16	157.39	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.83	0.4	0.41	0.13	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	38.99	10.35	4.05	5.17	70.64	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.02	0.33	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.97	0.51	1.51	0.74	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.04	0.04	0.01	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.03	0.14	0.01	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	5.04	0.21	0.25	0.25	7.15	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.39	6.2	2.42	3.1	42.38	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.57	0	2.46	0.7	5.97	132

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	653.8	46.5	496.1	100.6	2018.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2753.3	196.6	2093.5	424.8	8511.8	101
Białko [g]	10%	100	32.4	46.4	0.5	20.6	3.9	104	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16	15.4	0.2	11.7	2.2	45.7	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	8	0	3.5	0.5	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.9	0	2.6	0.4	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	1.5	0	3.8	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165.1	0	0.1	0	175.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.94	88.23	11.25	77.62	16.3	307.35	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	23.7	10.35	3.55	0.91	52.87	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	12.19	1.53	1.15	0.27	19.37	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.75
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	366.71	3.6	772.31	250.65	2793.6	140
Potas [mg]	10%	4700	620.85	1993.27	0	236.84	67.5	2918.46	61
Wapń [mg]	10%	880	287.29	385.65	0	24.94	4.05	701.94	80
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	746.42	0	40.91	8.64	1208.05	208
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	141.74	0	11.05	5.94	252.59	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.1	0	0.61	0.1	7.33	115
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	76.12	0	24.35	2.02	108.27	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.39	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.82	0	2.6	0.51	8.35	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.04	0.01	0.78	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.85	0	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	17.6	0	0.63	0.1	19.44	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.67	0	14.61	1.21	64.96	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	1.01	0.01	2.14	0.69	6.98	155

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	585	107.4	483.8	116.4	1953.1	97								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2457.2	454.3	2042.9	491.9	8238.4	97								
Białko [g]	10%	100	30.5	26.4	3	13.8	7.9	81.8	82								
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	18.9	1.8	10.1	2.1	43.4	66								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	2.1	0.5	1.7	0.4	8.7	40								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	1.5	0.5	14.7	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.6	0	3.3	1	13.9	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0	0.5	27.9	9								
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.29	82.89	19.87	84.97	16.49	316.52	133								
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.92	13.2	13.15	5.09	1.66	59.05	126								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	11.39	0.23	1.45	0.27	15.76	53								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.36								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.75								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.89								
Sód [mg]	10%	2000	813.88	170.62	40.32	771.35	142.92	1939.11	98								
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1860.54	0	285.81	93.42	2830.65	61								
Wapń [mg]	10%	880	339.22	125.52	21.6	17.49	29.97	533.81	60								
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	344.44	0	41.06	73.44	860.58	148								
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	127.77	0	19.51	8.36	213.87	70								
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.48	0	1.11	0.16	7.21	113								
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	100.91	0	31.99	2.02	143.42	26								
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0.34	2.76	27								
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.4	0	2.46	0.51	9.32	104								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.52	0	0.1	0.02	0.83	83								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0	0.08	0.13	1.27	127								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	6.29	0	1.17	0.15	8.69	75								
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	60.54	0	19.19	1.21	86.05	128								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	2.26	0.47	0.11	2.14	0.39	4.84	107								

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	719.6	105	473.8	95.3	2114.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2001.9	400	8914.3	106
Białko [g]	10%	100	30.1	39	1	19.8	5.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	21.7	0.3	9.4	4	50.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.8	0.1	2.9	2.4	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.13	97.44	25.38	77.73	8.77	327.47	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.71	16.41	20.73	3.37	8.77	65.02	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.27
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1003.2	97.2	2469.66	124
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	880	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	68
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	2.78	0.27	6.17	137



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	100	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	110
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	880	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	73
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8456.9	100
Białko [g]	10%	100	93.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	46.2	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.4	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	312.06	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.33	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.93	53
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2402.03	120
Potas [mg]	10%	4700	2622.59	56
Wapń [mg]	10%	880	550.8	62
Fosfor [mg]	10%	580	873.88	151
Magnez [mg]	10%	304.5	193.25	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.7	105
Witamina A [µg]	25%	565	101.72	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	8.9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.3	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.52	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6	133

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16

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 pszenny kawior 130.00g</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><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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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> </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>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, 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>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> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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> <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 krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></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 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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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>

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, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><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><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></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> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></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> </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/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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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 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/poleđwica 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</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>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</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>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]</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# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb 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 pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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 pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</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 250.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></li> </ol>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. 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>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	--	---

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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>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>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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.2	614.8	105	555.7	142.7	1989.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2583.7	445.2	2347	600.1	8393.6	100
Białko [g]	10%	100	24.1	35.8	1	20.2	7.1	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	56	7.5	20.6	0.3	10.6	5	44.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	2.9	0.1	2.6	1.2	8.8	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	10.1	0	1.4	0.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	5.7	0	3.1	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	78.2	0	0	0	80	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.52	75.22	25.38	96.22	17.57	316.93	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.3	18.52	20.73	6.37	1.8	62.74	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	7.4	1.83	2.93	0.64	14.67	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.46
Sód [mg]	10%	2000	844.66	222.02	1.08	909.03	351.36	2328.16	116
Potas [mg]	10%	4700	278.4	2123.04	426.6	335.77	152.28	3316.1	70
Wapń [mg]	10%	900	81.01	150.88	6.48	50.17	4.85	293.41	34
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	523.72	21.6	41.08	11.34	772.67	133
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	124.78	35.64	27.11	4.32	213.08	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	3.48	0.43	0.74	0.27	5.99	94
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	75.12	8.1	8.68	10.35	112.75	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0.33	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	5.04	0.22	1.73	1	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.38	0.03	0.07	0.03	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.52	0.1	0.04	0.02	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	17.47	0.51	0.5	0.51	20.02	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	45.07	4.85	5.2	6.2	67.65	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.61	0	2.52	0.97	5.82	130

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	610.4	61.5	562.8	95.3	1975.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2572.3	260.5	2370.5	400	8327.4	99
Białko [g]	10%	100	28.7	34.3	0.9	24.5	5.9	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	56	13.6	12.7	0.3	16.5	4	47.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3	0	4	2.4	14.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0	3.6	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.7	0	3.8	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.9	0	105.7	0	202.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.93	95.91	14.31	79.71	8.77	301.65	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.06	14.4	14.13	4.13	8.77	56.49	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	12.43	1.26	1.63	0	17.52	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.74
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	387.39	0	1058.8	97.2	2794.32	140
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1413.83	0	342.82	0	2293.71	48
Wapń [mg]	10%	900	298.77	121.33	0	56.35	162	638.46	70
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	424.59	0	97.97	0	817.33	141
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	99.44	0	18.37	0	171.49	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.6	0	1.47	0	6.39	100
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	37.68	0	36.67	0	80.32	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.91	0	2.82	0	7.67	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.3	0	0.07	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.38	0	0.21	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	12.86	0	0.74	0	14.56	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	22.61	0	22	0	48.19	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.07	0	2.94	0.27	6.98	155

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	631.3	66.9	455.7	101.4	2013.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2648.6	282.5	1927.3	428.1	8488.5	101
Białko [g]	10%	100	31.6	20.8	0.5	20.2	3.9	77.1	78
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	23.9	0.5	7.2	2.2	48.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	3.4	0	1.6	0.5	11.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.2	0	1.5	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	6	0.1	3.1	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	143.6	0	0.5	0	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.39	87.65	16.33	77.55	16.54	324.49	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.55	17.42	13.09	3.09	0.99	60.15	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.22	2.7	0.54	0.32	15.5	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.11
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	205.47	2.7	888.12	252	2391.68	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1649.49	180.9	161.05	76.14	2609.24	56
Wapń [mg]	10%	900	268.21	128.03	5.4	37.9	2.42	441.98	49
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	302.19	12.15	82.09	5.67	700.96	121
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.89	4.05	15.76	2.16	157.39	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.83	0.4	0.41	0.13	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	38.99	10.35	4.05	5.17	70.64	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.02	0.33	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.97	0.51	1.51	0.74	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.04	0.04	0.01	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.03	0.14	0.01	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	5.04	0.21	0.25	0.25	7.15	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.39	6.2	2.42	3.1	42.38	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.57	0	2.46	0.7	5.97	132

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	653.8	46.5	496.1	100.6	2018.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2753.3	196.6	2093.5	424.8	8511.8	101
Białko [g]	10%	100	32.4	46.4	0.5	20.6	3.9	104	104
Tłuszcz [g]	10%	56	16	15.4	0.2	11.7	2.2	45.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	8	0	3.5	0.5	17.2	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.9	0	2.6	0.4	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	1.5	0	3.8	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165.1	0	0.1	0	175.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.94	88.23	11.25	77.62	16.3	307.35	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.34	23.7	10.35	3.55	0.91	52.87	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	12.19	1.53	1.15	0.27	19.37	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.75
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	366.71	3.6	772.31	250.65	2793.6	140
Potas [mg]	10%	4700	620.85	1993.27	0	236.84	67.5	2918.46	61
Wapń [mg]	10%	900	287.29	385.65	0	24.94	4.05	701.94	78
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	746.42	0	40.91	8.64	1208.05	208
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	141.74	0	11.05	5.94	252.59	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.1	0	0.61	0.1	7.33	115
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	76.12	0	24.35	2.02	108.27	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.39	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.82	0	2.6	0.51	8.35	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.04	0.01	0.78	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.85	0	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	17.6	0	0.63	0.1	19.44	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.67	0	14.61	1.21	64.96	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	1.01	0.01	2.14	0.69	6.98	155

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	585	107.4	483.8	116.4	1953.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2457.2	454.3	2042.9	491.9	8238.4	97
Białko [g]	10%	100	30.5	26.4	3	13.8	7.9	81.8	82
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	18.9	1.8	10.1	2.1	43.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	2.1	0.5	1.7	0.4	8.7	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	1.5	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.6	0	3.3	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0	0.5	27.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.29	82.89	19.87	84.97	16.49	316.52	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.92	13.2	13.15	5.09	1.66	59.05	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	11.39	0.23	1.45	0.27	15.76	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.89
Sód [mg]	10%	2000	813.88	170.62	40.32	771.35	142.92	1939.11	98
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1860.54	0	285.81	93.42	2830.65	61
Wapń [mg]	10%	900	339.22	125.52	21.6	17.49	29.97	533.81	59
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	344.44	0	41.06	73.44	860.58	148
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	127.77	0	19.51	8.36	213.87	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.48	0	1.11	0.16	7.21	113
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	100.91	0	31.99	2.02	143.42	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0.34	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.4	0	2.46	0.51	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.52	0	0.1	0.02	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0	0.08	0.13	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	6.29	0	1.17	0.15	8.69	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	60.54	0	19.19	1.21	86.05	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.47	0.11	2.14	0.39	4.84	107



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	719.6	105	473.8	95.3	2114.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2001.9	400	8914.3	106
Białko [g]	10%	100	30.1	39	1	19.8	5.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	21.7	0.3	9.4	4	50.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.8	0.1	2.9	2.4	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.13	97.44	25.38	77.73	8.77	327.47	127
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.71	16.41	20.73	3.37	8.77	65.02	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.27
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1003.2	97.2	2469.66	124
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	900	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	67
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	2.78	0.27	6.17	137

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	100	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	110
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8456.9	100
Białko [g]	10%	100	93.1	93
Tłuszcz [g]	10%	56	46.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	312.06	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	57.33	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.93	53
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2402.03	120
Potas [mg]	10%	4700	2622.59	56
Wapń [mg]	10%	900	550.8	61
Fosfor [mg]	10%	580	873.88	151
Magnez [mg]	10%	304.5	193.25	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.7	105
Witamina A [μg]	25%	565	101.72	18
Witamina D [μg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	8.9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.3	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.52	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6	133

## Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji ograniczających wydzielanie soku żołądkowego 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16

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 pszenny kawior 130.00g</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><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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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> </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>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, 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>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> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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> <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 krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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>

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, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><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><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></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> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></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> </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/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>



Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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 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/polędwica 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</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>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</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>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]</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 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# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb 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 pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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 pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</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 250.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></li> </ol>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. 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>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	--	---

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.2	614.8	105	555.7	142.7	1989.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2583.7	445.2	2347	600.1	8393.6	100
Białko [g]	10%	100	24.1	35.8	1	20.2	7.1	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	20.6	0.3	10.6	5	44.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.9	0.1	2.6	1.2	8.8	41
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	10.1	0	1.4	0.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.7	0	3.1	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	78.2	0	0	0	80	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.52	75.22	25.38	96.22	17.57	316.93	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	18.52	20.73	6.37	1.8	62.74	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	7.4	1.83	2.93	0.64	14.67	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.46
Sód [mg]	10%	2000	844.66	222.02	1.08	909.03	351.36	2328.16	116
Potas [mg]	10%	4700	278.4	2123.04	426.6	335.77	152.28	3316.1	70
Wapń [mg]	10%	900	81.01	150.88	6.48	50.17	4.85	293.41	34
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	523.72	21.6	41.08	11.34	772.67	133
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	124.78	35.64	27.11	4.32	213.08	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	3.48	0.43	0.74	0.27	5.99	94
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	75.12	8.1	8.68	10.35	112.75	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0.33	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	5.04	0.22	1.73	1	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.38	0.03	0.07	0.03	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.52	0.1	0.04	0.02	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	17.47	0.51	0.5	0.51	20.02	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	45.07	4.85	5.2	6.2	67.65	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.61	0	2.52	0.97	5.82	130

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	610.4	61.5	562.8	95.3	1975.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2572.3	260.5	2370.5	400	8327.4	99
Białko [g]	10%	100	28.7	34.3	0.9	24.5	5.9	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	12.7	0.3	16.5	4	47.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3	0	4	2.4	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0	3.6	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0	3.8	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.9	0	105.7	0	202.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.93	95.91	14.31	79.71	8.77	301.65	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.06	14.4	14.13	4.13	8.77	56.49	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	12.43	1.26	1.63	0	17.52	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.74
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	387.39	0	1058.8	97.2	2794.32	140
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1413.83	0	342.82	0	2293.71	48
Wapń [mg]	10%	900	298.77	121.33	0	56.35	162	638.46	70
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	424.59	0	97.97	0	817.33	141
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	99.44	0	18.37	0	171.49	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.6	0	1.47	0	6.39	100
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	37.68	0	36.67	0	80.32	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.91	0	2.82	0	7.67	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.3	0	0.07	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.38	0	0.21	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	12.86	0	0.74	0	14.56	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	22.61	0	22	0	48.19	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.07	0	2.94	0.27	6.98	155

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	631.3	66.9	455.7	101.4	2013.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2648.6	282.5	1927.3	428.1	8488.5	101
Białko [g]	10%	100	31.6	20.8	0.5	20.2	3.9	77.1	78
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	23.9	0.5	7.2	2.2	48.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.4	0	1.6	0.5	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.2	0	1.5	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6	0.1	3.1	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	143.6	0	0.5	0	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.39	87.65	16.33	77.55	16.54	324.49	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.55	17.42	13.09	3.09	0.99	60.15	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.22	2.7	0.54	0.32	15.5	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.11
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	205.47	2.7	888.12	252	2391.68	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1649.49	180.9	161.05	76.14	2609.24	56
Wapń [mg]	10%	900	268.21	128.03	5.4	37.9	2.42	441.98	49
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	302.19	12.15	82.09	5.67	700.96	121
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.89	4.05	15.76	2.16	157.39	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.83	0.4	0.41	0.13	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	38.99	10.35	4.05	5.17	70.64	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.02	0.33	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.97	0.51	1.51	0.74	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.04	0.04	0.01	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.03	0.14	0.01	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	5.04	0.21	0.25	0.25	7.15	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.39	6.2	2.42	3.1	42.38	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.57	0	2.46	0.7	5.97	132

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	653.8	46.5	496.1	100.6	2018.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2753.3	196.6	2093.5	424.8	8511.8	101
Białko [g]	10%	100	32.4	46.4	0.5	20.6	3.9	104	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16	15.4	0.2	11.7	2.2	45.7	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	8	0	3.5	0.5	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.9	0	2.6	0.4	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	1.5	0	3.8	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165.1	0	0.1	0	175.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.94	88.23	11.25	77.62	16.3	307.35	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	23.7	10.35	3.55	0.91	52.87	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	12.19	1.53	1.15	0.27	19.37	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.75
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	366.71	3.6	772.31	250.65	2793.6	140
Potas [mg]	10%	4700	620.85	1993.27	0	236.84	67.5	2918.46	61
Wapń [mg]	10%	900	287.29	385.65	0	24.94	4.05	701.94	78
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	746.42	0	40.91	8.64	1208.05	208
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	141.74	0	11.05	5.94	252.59	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.1	0	0.61	0.1	7.33	115
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	76.12	0	24.35	2.02	108.27	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.39	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.82	0	2.6	0.51	8.35	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.04	0.01	0.78	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.85	0	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	17.6	0	0.63	0.1	19.44	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.67	0	14.61	1.21	64.96	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	1.01	0.01	2.14	0.69	6.98	155



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	585	107.4	483.8	116.4	1953.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2457.2	454.3	2042.9	491.9	8238.4	97
Białko [g]	10%	100	30.5	26.4	3	13.8	7.9	81.8	82
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	18.9	1.8	10.1	2.1	43.4	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	2.1	0.5	1.7	0.4	8.7	40
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	1.5	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.6	0	3.3	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0	0.5	27.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.29	82.89	19.87	84.97	16.49	316.52	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.92	13.2	13.15	5.09	1.66	59.05	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	11.39	0.23	1.45	0.27	15.76	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.89
Sód [mg]	10%	2000	813.88	170.62	40.32	771.35	142.92	1939.11	98
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1860.54	0	285.81	93.42	2830.65	61
Wapń [mg]	10%	900	339.22	125.52	21.6	17.49	29.97	533.81	59
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	344.44	0	41.06	73.44	860.58	148
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	127.77	0	19.51	8.36	213.87	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.48	0	1.11	0.16	7.21	113
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	100.91	0	31.99	2.02	143.42	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0.34	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.4	0	2.46	0.51	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.52	0	0.1	0.02	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0	0.08	0.13	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	6.29	0	1.17	0.15	8.69	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	60.54	0	19.19	1.21	86.05	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.47	0.11	2.14	0.39	4.84	107

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	719.6	105	473.8	95.3	2114.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2001.9	400	8914.3	106
Białko [g]	10%	100	30.1	39	1	19.8	5.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	21.7	0.3	9.4	4	50.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.8	0.1	2.9	2.4	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.13	97.44	25.38	77.73	8.77	327.47	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.71	16.41	20.73	3.37	8.77	65.02	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.27
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1003.2	97.2	2469.66	124
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	900	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	67
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	2.78	0.27	6.17	137

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	100	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	110
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8456.9	100
Białko [g]	10%	100	93.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	46.2	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.4	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	312.06	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.33	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.93	53
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2402.03	120
Potas [mg]	10%	4700	2622.59	56
Wapń [mg]	10%	900	550.8	61
Fosfor [mg]	10%	580	873.88	151
Magnez [mg]	10%	304.5	193.25	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.7	105
Witamina A [μg]	25%	565	101.72	18
Witamina D [μg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	8.9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.3	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.52	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6	133

## Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta bogatoresztkowa (5) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoðu <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 (karotenyl).]</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Mandarynki 19%</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 (karotenyl).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z</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 (karotenyl).]</li> <li>Pomidor 60.00g 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, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</li> </ol>

<p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzát białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <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>6. <b>P# sos koperkowy lekki 50.00g</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><b>szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzát białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzát białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
--	---	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoðu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# 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>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>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>korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(2%), 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>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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 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><b>P# sos musztardowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li><b>P#o surówka z selerem 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 50%</b>, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</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>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 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><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, 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, 2024-12-19



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 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><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></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>P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li>P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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>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> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [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 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># paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g</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 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># ogórek zielony 30.00g</b> [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: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>Rw dorsz pieczony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, <b>Ser twarogowy chudy 25%</b>, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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: izoaskrobinian 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			<p>zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22</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>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</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: 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 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w</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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 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) 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 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:</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>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>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p>	
--	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	682.3	145	557.5	133.1	2020.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2859.4	611.2	2341.5	558.3	8487.2	101
Białko [g]	10%	100	28.3	31.9	5.4	22.3	6.9	95	94
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	27.8	3.4	17.7	5.1	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.5	1.1	3	1.2	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	11.2	0.7	2	0.6	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.9	0.8	4.6	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	97.3	0	0	0	99.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.69	81.81	24.3	83	15.87	282.69	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.1	10.36	4.73	3.46	1.75	26.41	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.26	11.55	2.26	11.8	2.37	38.25	85
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	10%	2000	909.33	789.83	33.97	1221.63	348.12	3302.89	164
Potas [mg]	10%	4700	570.9	738.54	138.48	510.4	210.33	2168.66	46
Wapń [mg]	10%	900	123.4	101.85	74.25	58.25	10.8	368.56	40
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	338.35	124.81	285.57	60.48	1233.54	212
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	110.34	39.15	102.78	21.06	377.27	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.9	1.14	3.77	0.86	12.61	197
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	12.39	4.33	11.34	10.35	52.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.01	0.33	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	3	4.19	0.42	2.69	1.18	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.41	0.13	0.33	0.08	1.33	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.27	0.04	0.16	0.03	0.95	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	5.85	0.26	5.56	1.52	19.18	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	7.43	2.59	6.8	6.2	31.24	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	2.19	0.09	3.39	0.96	8.25	184

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	611.1	136	526.1	95.3	1888.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2577.7	571.9	2208.9	400	7944.3	95
Białko [g]	10%	100	21.4	38.9	6.9	24.6	5.9	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	10.2	4.5	17.4	4	52.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.5	2.3	4	2.4	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.5	0.3	4.1	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.4	0.3	5.4	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	94.4	0	105.7	0	201.3	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.7	97.52	17.2	73.27	8.77	274.48	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.69	14.26	7.97	4.86	8.77	41.57	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.22	13.37	0.93	11.15	0	35.68	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	466.19	87.66	1041.43	97.2	2848.25	142
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1471.44	51.16	655.84	0	2687.7	57
Wapń [mg]	10%	900	75.57	156.02	152.28	97.84	162	643.71	71
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	422.17	58.45	355.73	0	1140.85	196
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	95.4	17.41	106.75	0	320.41	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.6	0.52	4.75	0	12.55	195
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	120.56	0	85.19	0	262.94	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.52	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.59	0.18	4.4	0	10.69	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.33	0.05	0.35	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.55	0.01	0.37	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	12.63	0.11	6.09	0	24.95	217
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	72.33	0	51.11	0	157.76	234
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.29	0.24	2.89	0.27	7.12	158

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.8	560	147.1	480.3	104.5	2035	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128	2340.3	620.1	2019.3	438.9	8546.8	101
Białko [g]	10%	100	37.2	22.3	5.4	24.7	4.5	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	28.8	3.4	13.9	3.6	67.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	6.6	1.1	4.7	0.8	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	12.4	0.7	1.9	0.5	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	0.8	4.5	1.3	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	114.61	56.72	24.84	68.77	14.42	279.38	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.15	14.78	4.84	1.73	0.92	38.44	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.08	7.84	2.29	9.49	2.05	34.76	77
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	2000	1450.59	403.79	34.14	2459.88	237.95	4586.36	230
Potas [mg]	10%	4700	796.8	833.89	126.5	406.93	134.19	2298.33	50
Wapń [mg]	10%	900	313.93	121.69	71.21	353.8	8.36	869.01	97
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	303.55	124.31	265.51	54.81	1318.94	226
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	54.7	37.63	92.8	18.89	381.14	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.49	1.14	3.52	0.72	13.31	208
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	31.59	0.74	7.87	5.17	53.48	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.84	3.95	0.44	2.6	0.93	10.78	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.31	0.11	0.31	0.07	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.58	0.04	0.14	0.02	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	3.25	0.24	5.26	1.27	17.32	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	18.95	0.44	4.72	3.1	32.09	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	1.12	0.09	6.83	0.66	11.46	255



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.3	721.2	110	372.7	90.1	2017.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	3037.5	463.3	1562.3	379.5	8486.2	102
Białko [g]	10%	100	32.8	42.6	4.5	15.1	3.7	98.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	18.6	2.9	14.4	2.3	57.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	6.4	1.6	3.9	0.5	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.5	0	5.6	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	2.1	0	4.7	1.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	9.8	0	36.4	0	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	110.42	100.39	17.1	49.51	14.38	291.82	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.2	19.47	16.2	4.37	0.37	54.62	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	12.74	9.16	1.53	7.85	1.72	33.02	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	2000	1024.89	442.16	68.4	467.46	246.6	2249.52	111
Potas [mg]	10%	4700	970.14	1094.06	0	590.2	58.05	2712.45	58
Wapń [mg]	10%	900	334.9	262.52	108	43.55	5.94	754.92	84
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	442.17	0	266.02	49.14	1464.62	252
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	161.43	0	76.58	16.73	427.44	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	3.02	0	3.13	0.59	12.96	202
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.02	0	1.32	0.33	3.33	32
witamina E [mg]	30%	9	3.76	1.93	0	3.74	0.67	10.11	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.37	0	0.45	0.05	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.41	0	0.23	0.01	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	2.78	0	6.35	1.01	16.51	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.22	0.19	1.29	0.68	5.62	126

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.5	603.9	145.2	373.4	107.6	2009.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2536.2	606.3	1568.8	453.4	8444	100
Białko [g]	10%	100	40.1	29.1	7	14.5	7.7	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	22.4	8.5	11.5	2.2	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.2	1.7	0.5	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.7	1.6	4.4	0.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	3.4	5.5	1.3	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0.3	0.5	26.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	112.39	73.88	10.67	56.53	15.03	268.52	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.1	9.46	4.9	3.64	1.69	34.81	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.1	4.91	1.07	7.41	2.05	28.56	63
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.64
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	112.16	53.48	476.43	141.03	3518.91	177
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.26	125.25	436.22	160.1	2154.7	45
Wapń [mg]	10%	900	622.27	106.19	100.57	61.64	34.29	924.98	103
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	151.38	230.23	119.61	1257.57	217
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.6	66.48	69.04	21.33	361	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.62	1.47	2.81	0.78	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	13.88	5.17	130.6	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.6	2.88	3.65	0.93	17.24	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.11	0.24	0.07	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.04	0.2	0.15	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.58	4	1.32	14.65	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	8.32	3.1	78.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.31	0.14	1.32	0.39	8.79	195

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.1	752.6	81	337.3	95.3	1975.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	3158.7	340.1	1417.5	400	8303.1	99
Białko [g]	10%	100	32.8	38	4.7	15.1	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	25.9	2.8	10.1	4	59.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	12.6	0	1.8	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.3	0.1	4.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	114.31	99.19	9.53	49.72	8.77	281.56	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.87	16.12	8.37	3.37	8.77	52.52	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.45	14.94	1.08	6.88	0	36.36	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	303.18	72	879.18	97.2	2394.58	120
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1173.76	253.8	364.67	0	2707	57
Wapń [mg]	10%	900	354.16	113.37	116.1	37.25	162	782.89	87
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	535.4	18.9	188.11	0	1374.7	236
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	145.3	7.2	66.16	0	383.44	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.18	0.45	2.52	0	10.75	168
Witamina A [µg]	25%	565	17.44	37.93	17.25	57	0	129.62	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.56	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.66	0.85	3.15	0	13.77	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.48	0.05	0.21	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.4	0.03	0.12	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	16.8	0.85	4.15	0	29.51	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	22.75	10.35	34.19	0	77.77	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.84	0.2	2.44	0.27	5.98	133

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	584.2	111.5	463.7	95.3	1975.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2459.1	473.4	1961	400	8327.3	99
Białko [g]	10%	100	32.6	34.6	11.7	25.4	5.9	110.4	111
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	16.5	0.4	7.5	4	47.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.5	0	1.8	2.4	13.7	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	6.2	0.1	1.5	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	3.7	0.1	3.2	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	72.6	0	1	0	200.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	110.75	77.58	15.35	73.9	8.77	286.37	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	13.95	12.45	8.61	6.57	8.77	50.37	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.33	6.61	0.41	0.91	0	21.29	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	228.98	37.13	1073.43	97.2	2462.1	123
Potas [mg]	10%	4700	945.58	1041.92	23.02	271.75	0	2282.3	48
Wapń [mg]	10%	900	342.53	136.51	3.28	68.68	162	713.01	79
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	237.76	26.31	153.37	0	1117.95	193
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	61.47	7.83	14.95	0	256.16	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.65	0.23	0.63	0	9.8	153
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	89.61	0	13.95	0	117.88	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.03	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.7	0.08	2.05	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0.02	0.05	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.32	0	0.29	0	1.32	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.36	0.04	0.7	0	11.16	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	53.76	0	8.36	0	70.73	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.63	0.1	2.98	0.27	6.15	137

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1989	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8362.7	100
Białko [g]	10%	100	98.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	280.69	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	42.68	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	32.56	72
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	2000	3051.8	152
Potas [mg]	10%	4700	2430.16	52
Wapń [mg]	10%	900	722.44	80
Fosfor [mg]	10%	580	1272.59	219
Magnez [mg]	10%	304.5	358.12	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.02	187
Witamina A [µg]	25%	565	125.98	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	11.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.04	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.42	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.62	170

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
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</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Mandarynki 19%</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%,</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 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,</li> </ol>

<p>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. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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>4. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <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>6. <b>P# sos koperkowy lekki 50.00g</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>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/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, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>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: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%,</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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>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>Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	--	--	--	--



Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><b>P# sos musztardowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li><b>P#o surówka z selerem 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 50%</b>, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</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>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 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><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, 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, 2024-12-19

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb 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><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></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>P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li>P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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>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> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [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 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># paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g</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 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/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>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>Rw dorsz pieczony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, <b>Ser twarogowy chudy 25%</b>, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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: izoaskrobinian 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			<p>zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22</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>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: 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 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w</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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 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) 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 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:</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>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>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p>	
--	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	682.3	145	557.5	133.1	2020.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2859.4	611.2	2341.5	558.3	8487.2	101
Białko [g]	10%	100	28.3	31.9	5.4	22.3	6.9	95	94
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	27.8	3.4	17.7	5.1	65.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.5	1.1	3	1.2	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	11.2	0.7	2	0.6	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.9	0.8	4.6	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	97.3	0	0	0	99.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.69	81.81	24.3	83	15.87	282.69	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.1	10.36	4.73	3.46	1.75	26.41	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	11.55	2.26	11.8	2.37	38.25	128
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	10%	2000	909.33	789.83	33.97	1221.63	348.12	3302.89	164
Potas [mg]	10%	4700	570.9	738.54	138.48	510.4	210.33	2168.66	46
Wapń [mg]	10%	900	123.4	101.85	74.25	58.25	10.8	368.56	40
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	338.35	124.81	285.57	60.48	1233.54	212
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	110.34	39.15	102.78	21.06	377.27	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.9	1.14	3.77	0.86	12.61	197
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	12.39	4.33	11.34	10.35	52.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.01	0.33	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	3	4.19	0.42	2.69	1.18	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.41	0.13	0.33	0.08	1.33	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.27	0.04	0.16	0.03	0.95	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	5.85	0.26	5.56	1.52	19.18	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	7.43	2.59	6.8	6.2	31.24	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	2.19	0.09	3.39	0.96	8.25	184

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	611.1	136	526.1	95.3	1888.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2577.7	571.9	2208.9	400	7944.3	95
Białko [g]	10%	100	21.4	38.9	6.9	24.6	5.9	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	10.2	4.5	17.4	4	52.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.5	2.3	4	2.4	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.5	0.3	4.1	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.4	0.3	5.4	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	94.4	0	105.7	0	201.3	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.7	97.52	17.2	73.27	8.77	274.48	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	14.26	7.97	4.86	8.77	41.57	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	13.37	0.93	11.15	0	35.68	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	466.19	87.66	1041.43	97.2	2848.25	142
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1471.44	51.16	655.84	0	2687.7	57
Wapń [mg]	10%	900	75.57	156.02	152.28	97.84	162	643.71	71
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	422.17	58.45	355.73	0	1140.85	196
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	95.4	17.41	106.75	0	320.41	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.6	0.52	4.75	0	12.55	195
Witamina A [µg]	25%	565	57.18	120.56	0	85.19	0	262.94	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.52	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.59	0.18	4.4	0	10.69	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.33	0.05	0.35	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.55	0.01	0.37	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	12.63	0.11	6.09	0	24.95	217
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	72.33	0	51.11	0	157.76	234
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.29	0.24	2.89	0.27	7.12	158



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.8	560	147.1	480.3	104.5	2035	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128	2340.3	620.1	2019.3	438.9	8546.8	101
Białko [g]	10%	100	37.2	22.3	5.4	24.7	4.5	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	28.8	3.4	13.9	3.6	67.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	6.6	1.1	4.7	0.8	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	12.4	0.7	1.9	0.5	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	0.8	4.5	1.3	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.61	56.72	24.84	68.77	14.42	279.38	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.15	14.78	4.84	1.73	0.92	38.44	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	7.84	2.29	9.49	2.05	34.76	117
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	2000	1450.59	403.79	34.14	2459.88	237.95	4586.36	230
Potas [mg]	10%	4700	796.8	833.89	126.5	406.93	134.19	2298.33	50
Wapń [mg]	10%	900	313.93	121.69	71.21	353.8	8.36	869.01	97
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	303.55	124.31	265.51	54.81	1318.94	226
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	54.7	37.63	92.8	18.89	381.14	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.49	1.14	3.52	0.72	13.31	208
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	31.59	0.74	7.87	5.17	53.48	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.84	3.95	0.44	2.6	0.93	10.78	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.31	0.11	0.31	0.07	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.58	0.04	0.14	0.02	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	3.25	0.24	5.26	1.27	17.32	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	18.95	0.44	4.72	3.1	32.09	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	1.12	0.09	6.83	0.66	11.46	255

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.3	721.2	110	372.7	90.1	2017.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	3037.5	463.3	1562.3	379.5	8486.2	102
Białko [g]	10%	100	32.8	42.6	4.5	15.1	3.7	98.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	18.6	2.9	14.4	2.3	57.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	6.4	1.6	3.9	0.5	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.5	0	5.6	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	2.1	0	4.7	1.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	9.8	0	36.4	0	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.42	100.39	17.1	49.51	14.38	291.82	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.2	19.47	16.2	4.37	0.37	54.62	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	9.16	1.53	7.85	1.72	33.02	110
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	2000	1024.89	442.16	68.4	467.46	246.6	2249.52	111
Potas [mg]	10%	4700	970.14	1094.06	0	590.2	58.05	2712.45	58
Wapń [mg]	10%	900	334.9	262.52	108	43.55	5.94	754.92	84
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	442.17	0	266.02	49.14	1464.62	252
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	161.43	0	76.58	16.73	427.44	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	3.02	0	3.13	0.59	12.96	202
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.02	0	1.32	0.33	3.33	32
witamina E [mg]	30%	9	3.76	1.93	0	3.74	0.67	10.11	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.37	0	0.45	0.05	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.41	0	0.23	0.01	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	2.78	0	6.35	1.01	16.51	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.22	0.19	1.29	0.68	5.62	126

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.5	603.9	145.2	373.4	107.6	2009.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2536.2	606.3	1568.8	453.4	8444	100
Białko [g]	10%	100	40.1	29.1	7	14.5	7.7	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	22.4	8.5	11.5	2.2	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.2	1.7	0.5	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.7	1.6	4.4	0.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	3.4	5.5	1.3	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0.3	0.5	26.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.39	73.88	10.67	56.53	15.03	268.52	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.46	4.9	3.64	1.69	34.81	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	4.91	1.07	7.41	2.05	28.56	96
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.64
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	112.16	53.48	476.43	141.03	3518.91	177
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.26	125.25	436.22	160.1	2154.7	45
Wapń [mg]	10%	900	622.27	106.19	100.57	61.64	34.29	924.98	103
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	151.38	230.23	119.61	1257.57	217
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.6	66.48	69.04	21.33	361	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.62	1.47	2.81	0.78	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	13.88	5.17	130.6	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.6	2.88	3.65	0.93	17.24	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.11	0.24	0.07	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.04	0.2	0.15	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.58	4	1.32	14.65	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	8.32	3.1	78.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.31	0.14	1.32	0.39	8.79	195

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.1	752.6	81	337.3	95.3	1975.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	3158.7	340.1	1417.5	400	8303.1	99
Białko [g]	10%	100	32.8	38	4.7	15.1	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	25.9	2.8	10.1	4	59.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	12.6	0	1.8	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.3	0.1	4.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.31	99.19	9.53	49.72	8.77	281.56	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	16.12	8.37	3.37	8.77	52.52	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	14.94	1.08	6.88	0	36.36	122
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	303.18	72	879.18	97.2	2394.58	120
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1173.76	253.8	364.67	0	2707	57
Wapń [mg]	10%	900	354.16	113.37	116.1	37.25	162	782.89	87
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	535.4	18.9	188.11	0	1374.7	236
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	145.3	7.2	66.16	0	383.44	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.18	0.45	2.52	0	10.75	168
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	37.93	17.25	57	0	129.62	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.56	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.66	0.85	3.15	0	13.77	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.48	0.05	0.21	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.4	0.03	0.12	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	16.8	0.85	4.15	0	29.51	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	22.75	10.35	34.19	0	77.77	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.84	0.2	2.44	0.27	5.98	133

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	584.2	111.5	463.7	95.3	1975.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2459.1	473.4	1961	400	8327.3	99
Białko [g]	10%	100	32.6	34.6	11.7	25.4	5.9	110.4	111
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	16.5	0.4	7.5	4	47.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.5	0	1.8	2.4	13.7	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	6.2	0.1	1.5	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	3.7	0.1	3.2	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	72.6	0	1	0	200.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.75	77.58	15.35	73.9	8.77	286.37	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.95	12.45	8.61	6.57	8.77	50.37	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	0.41	0.91	0	21.29	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	228.98	37.13	1073.43	97.2	2462.1	123
Potas [mg]	10%	4700	945.58	1041.92	23.02	271.75	0	2282.3	48
Wapń [mg]	10%	900	342.53	136.51	3.28	68.68	162	713.01	79
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	237.76	26.31	153.37	0	1117.95	193
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	61.47	7.83	14.95	0	256.16	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.65	0.23	0.63	0	9.8	153
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	89.61	0	13.95	0	117.88	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.03	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.7	0.08	2.05	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0.02	0.05	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.32	0	0.29	0	1.32	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.36	0.04	0.7	0	11.16	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	53.76	0	8.36	0	70.73	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.63	0.1	2.98	0.27	6.15	137

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1989	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8362.7	100
Białko [g]	10%	100	98.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.69	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	42.68	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.56	109
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	2000	3051.8	152
Potas [mg]	10%	4700	2430.16	52
Wapń [mg]	10%	900	722.44	80
Fosfor [mg]	10%	580	1272.59	219
Magnez [mg]	10%	304.5	358.12	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.02	187
Witamina A [µg]	25%	565	125.98	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	11.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.04	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.42	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.62	170

## Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości tłuszczów 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 54%, <b>białka:</b> 19%, <b>tłuszczów:</b> 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw bitki ze schabu pieczone</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Mandarynki 19%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451,</li> </ol>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p><b>w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <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>6. <b>P# sos koperkowy lekki 50.00g</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>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>białnik <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>
---	---	--	--	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana</b></p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p><b>12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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 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><b>P# sos musztardowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li><b>P#o surówka z selerem 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 50%</b>, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</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>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 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><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, 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, 2024-12-19

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb 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>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>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></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>P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li>P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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>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> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [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 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># paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g</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 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/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>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>Rw dorsz pieczony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, <b>Ser twarogowy chudy 25%</b>, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w 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</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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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: izoaskrobinian 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			<p>zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22</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>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: 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 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w</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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 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) 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 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:</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>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>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p>	
--	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	682.3	145	557.5	133.1	2020.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2859.4	611.2	2341.5	558.3	8487.2	101
Białko [g]	10%	100	28.3	31.9	5.4	22.3	6.9	95	94
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	27.8	3.4	17.7	5.1	65.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.6	5.5	1.1	3	1.2	13.6	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	11.2	0.7	2	0.6	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	5.9	0.8	4.6	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	97.3	0	0	0	99.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.69	81.81	24.3	83	15.87	282.69	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.1	10.36	4.73	3.46	1.75	26.41	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	11.55	2.26	11.8	2.37	38.25	128
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	10%	2000	909.33	789.83	33.97	1221.63	348.12	3302.89	164
Potas [mg]	10%	4700	570.9	738.54	138.48	510.4	210.33	2168.66	46
Wapń [mg]	10%	900	123.4	101.85	74.25	58.25	10.8	368.56	40
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	338.35	124.81	285.57	60.48	1233.54	212
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	110.34	39.15	102.78	21.06	377.27	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.9	1.14	3.77	0.86	12.61	197
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	12.39	4.33	11.34	10.35	52.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.01	0.33	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	3	4.19	0.42	2.69	1.18	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.41	0.13	0.33	0.08	1.33	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.27	0.04	0.16	0.03	0.95	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	5.85	0.26	5.56	1.52	19.18	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	7.43	2.59	6.8	6.2	31.24	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	2.19	0.09	3.39	0.96	8.25	184



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	611.1	136	526.1	95.3	1888.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2577.7	571.9	2208.9	400	7944.3	95
Białko [g]	10%	100	21.4	38.9	6.9	24.6	5.9	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	10.2	4.5	17.4	4	52.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	3.5	2.3	4	2.4	16.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.5	0.3	4.1	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	1.4	0.3	5.4	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	94.4	0	105.7	0	201.3	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.7	97.52	17.2	73.27	8.77	274.48	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.69	14.26	7.97	4.86	8.77	41.57	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	13.37	0.93	11.15	0	35.68	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	466.19	87.66	1041.43	97.2	2848.25	142
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1471.44	51.16	655.84	0	2687.7	57
Wapń [mg]	10%	900	75.57	156.02	152.28	97.84	162	643.71	71
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	422.17	58.45	355.73	0	1140.85	196
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	95.4	17.41	106.75	0	320.41	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.6	0.52	4.75	0	12.55	195
Witamina A [µg]	25%	565	57.18	120.56	0	85.19	0	262.94	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.52	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.59	0.18	4.4	0	10.69	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.33	0.05	0.35	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.55	0.01	0.37	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	12.63	0.11	6.09	0	24.95	217
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	72.33	0	51.11	0	157.76	234
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.29	0.24	2.89	0.27	7.12	158

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.8	560	147.1	480.3	104.5	2035	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128	2340.3	620.1	2019.3	438.9	8546.8	101
Białko [g]	10%	100	37.2	22.3	5.4	24.7	4.5	94.3	94
Tłuszcz [g]	10%	56	17.9	28.8	3.4	13.9	3.6	67.7	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.6	6.6	1.1	4.7	0.8	21.1	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	12.4	0.7	1.9	0.5	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.6	0.8	4.5	1.3	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.61	56.72	24.84	68.77	14.42	279.38	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.15	14.78	4.84	1.73	0.92	38.44	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	7.84	2.29	9.49	2.05	34.76	117
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.98
Sód [mg]	10%	2000	1450.59	403.79	34.14	2459.88	237.95	4586.36	230
Potas [mg]	10%	4700	796.8	833.89	126.5	406.93	134.19	2298.33	50
Wapń [mg]	10%	900	313.93	121.69	71.21	353.8	8.36	869.01	97
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	303.55	124.31	265.51	54.81	1318.94	226
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	54.7	37.63	92.8	18.89	381.14	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.49	1.14	3.52	0.72	13.31	208
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	31.59	0.74	7.87	5.17	53.48	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.84	3.95	0.44	2.6	0.93	10.78	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.31	0.11	0.31	0.07	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.58	0.04	0.14	0.02	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	3.25	0.24	5.26	1.27	17.32	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	18.95	0.44	4.72	3.1	32.09	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	1.12	0.09	6.83	0.66	11.46	255

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.3	721.2	110	372.7	90.1	2017.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	3037.5	463.3	1562.3	379.5	8486.2	102
Białko [g]	10%	100	32.8	42.6	4.5	15.1	3.7	98.8	100
Tłuszcz [g]	10%	56	19.5	18.6	2.9	14.4	2.3	57.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	6.4	1.6	3.9	0.5	18.4	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.5	0	5.6	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	2.1	0	4.7	1.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	9.8	0	36.4	0	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.42	100.39	17.1	49.51	14.38	291.82	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.2	19.47	16.2	4.37	0.37	54.62	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	9.16	1.53	7.85	1.72	33.02	110
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	2000	1024.89	442.16	68.4	467.46	246.6	2249.52	111
Potas [mg]	10%	4700	970.14	1094.06	0	590.2	58.05	2712.45	58
Wapń [mg]	10%	900	334.9	262.52	108	43.55	5.94	754.92	84
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	442.17	0	266.02	49.14	1464.62	252
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	161.43	0	76.58	16.73	427.44	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	3.02	0	3.13	0.59	12.96	202
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.02	0	1.32	0.33	3.33	32
witamina E [mg]	30%	9	3.76	1.93	0	3.74	0.67	10.11	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.37	0	0.45	0.05	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.41	0	0.23	0.01	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	2.78	0	6.35	1.01	16.51	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.22	0.19	1.29	0.68	5.62	126

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.1	752.6	81	337.3	95.3	1975.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	3158.7	340.1	1417.5	400	8303.1	99
Białko [g]	10%	100	32.8	38	4.7	15.1	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	56	16.4	25.9	2.8	10.1	4	59.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	12.6	0	1.8	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.1	7.3	0.1	4.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.31	99.19	9.53	49.72	8.77	281.56	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.87	16.12	8.37	3.37	8.77	52.52	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	14.94	1.08	6.88	0	36.36	122
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	303.18	72	879.18	97.2	2394.58	120
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1173.76	253.8	364.67	0	2707	57
Wapń [mg]	10%	900	354.16	113.37	116.1	37.25	162	782.89	87
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	535.4	18.9	188.11	0	1374.7	236
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	145.3	7.2	66.16	0	383.44	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.18	0.45	2.52	0	10.75	168
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	37.93	17.25	57	0	129.62	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.56	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.66	0.85	3.15	0	13.77	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.48	0.05	0.21	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.4	0.03	0.12	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	16.8	0.85	4.15	0	29.51	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	22.75	10.35	34.19	0	77.77	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.84	0.2	2.44	0.27	5.98	133

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	584.2	111.5	463.7	95.3	1975.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2459.1	473.4	1961	400	8327.3	99
Białko [g]	10%	100	32.6	34.6	11.7	25.4	5.9	110.4	111
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	16.5	0.4	7.5	4	47.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.5	0	1.8	2.4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	6.2	0.1	1.5	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6	3.7	0.1	3.2	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	72.6	0	1	0	200.8	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.75	77.58	15.35	73.9	8.77	286.37	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.95	12.45	8.61	6.57	8.77	50.37	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	0.41	0.91	0	21.29	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	228.98	37.13	1073.43	97.2	2462.1	123
Potas [mg]	10%	4700	945.58	1041.92	23.02	271.75	0	2282.3	48
Wapń [mg]	10%	900	342.53	136.51	3.28	68.68	162	713.01	79
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	237.76	26.31	153.37	0	1117.95	193
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	61.47	7.83	14.95	0	256.16	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.65	0.23	0.63	0	9.8	153
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	89.61	0	13.95	0	117.88	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.03	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.7	0.08	2.05	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0.02	0.05	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.32	0	0.29	0	1.32	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.36	0.04	0.7	0	11.16	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	53.76	0	8.36	0	70.73	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.63	0.1	2.98	0.27	6.15	137

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1989	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8362.7	100
Białko [g]	10%	100	98.8	99
Tłuszcz [g]	10%	56	59.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	280.69	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	42.68	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.56	109
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	2000	3051.8	152
Potas [mg]	10%	4700	2430.16	52
Wapń [mg]	10%	900	722.44	80
Fosfor [mg]	10%	580	1272.59	219
Magnez [mg]	10%	304.5	358.12	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.02	187
Witamina A [μg]	25%	565	125.98	22
Witamina D [μg]	10%	10	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	11.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.04	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.42	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.62	170

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1700 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, 2024-12-16**

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: 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><b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>P# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</li> <li><b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</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 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>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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, 2024-12-17

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 kiebasa 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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>

<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, 2024-12-18

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 siodu <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. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>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. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>5. <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>6. <b>P# sos musztardowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</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. 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: 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 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, E451, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 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. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></p>	<p>1. 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]</p> <p>2. <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%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</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>1. 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%).]</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># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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>Rw dorsz pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 pomidorowo-jaglana 60.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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, 2024-12-21

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# 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]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w 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>.]</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 30.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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: izoaskrobinian 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</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>

[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			zawierać <b>seler, gorczycę</b> ]	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 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> <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,</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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 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 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, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy</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>



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> )			<b>30.00g</b>	
--	--	--	---------------	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	270.6	694.2	22.3	426.5	133.1	1547	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1136.5	2909.7	94.4	1787.9	558.3	6487.1	91
Białko [g]	10%	106	15.8	32.1	0.2	15.1	6.9	70.4	66
Tłuszcz [g]	10%	56	9.1	28.4	0	16.2	5.1	59	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.2	5.5	0	2.6	1.2	11.7	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.5	0	1.8	0.6	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	6.3	0	4.1	1.3	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	96.3	0	0	0	97.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	33.54	82.93	5.54	59.39	15.87	197.28	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	4.99	11.1	4.55	3.11	1.75	25.51	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.5	10.94	0.94	8.92	2.37	27.68	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.44
Sód [mg]	10%	2000	502.26	382.08	0.49	706.83	348.12	1939.79	96
Potas [mg]	10%	4700	351.48	988.24	93.55	413.65	210.33	2057.26	43
Wapń [mg]	10%	900	77.68	126.29	14.85	48.35	10.8	277.98	31
Fosfor [mg]	10%	580	195.71	357.69	8.91	203.67	60.48	826.47	143
Magnez [mg]	10%	304.5	45.7	121.87	8.41	74.88	21.06	271.93	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.88	3.52	0.14	2.78	0.86	9.21	144
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	44.28	12.7	11.34	10.35	92.33	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.77	0	1.01	0.33	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	2.39	5.35	0.07	2.38	1.18	11.39	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.44	0.04	0.24	0.08	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.35	0.01	0.13	0.03	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.52	6.74	0.09	3.87	1.52	14.76	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	26.57	7.62	6.8	6.2	55.4	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.39	1.06	0	1.96	0.96	4.84	107

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	314.7	552.4	66.2	407.2	95.3	1435.9	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1317.4	2329.4	279.7	1710.5	400	6037.2	85
Białko [g]	10%	106	14.2	36.5	1.7	16	5.9	74.5	71
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	9.8	0.9	12.1	4	41.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3.5	0.1	2.6	2.4	12.9	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.5	0	4	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.4	0	5.2	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	94.1	0	105.7	0	201	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.5	85.16	13.5	63.51	8.77	205.44	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.42	12.74	9	4.58	8.77	40.53	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	11.77	1.35	10	0	27.58	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.03
Sód [mg]	10%	2000	759.75	430.66	0	602.23	97.2	1889.85	95
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1339.8	0	617.14	0	2272.68	49
Wapń [mg]	10%	900	55.77	140.61	0	93.88	162	452.27	50
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	403.72	0	322.97	0	867.38	150
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	87.68	0	95.59	0	228.31	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.28	0	4.36	0	9.33	145
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	102.95	0	85.19	0	245.33	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.52	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.37	0	4.28	0	9.54	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.29	0	0.32	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.51	0	0.36	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	12.4	0	5.41	0	20.54	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	61.77	0	51.11	0	147.2	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	1.19	0	1.67	0.27	4.72	104

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	487.8	588.6	95.3	297.6	104.5	1573.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2054.7	2461.3	400	1252.3	438.9	6607.4	94
Białko [g]	10%	106	20.2	22.6	5.9	12.7	4.5	66.1	62
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	30	4	7.3	3.6	56.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	6.6	2.4	1.6	0.8	16.2	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	13.3	0	1.8	0.5	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5	0	4.1	1.3	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	78.61	59.65	8.77	48.39	14.42	209.86	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	23.08	18.53	8.77	1.73	0.92	53.05	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	5.51	0	6.61	2.05	21.5	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	2000	802.59	352.94	97.2	821.88	237.95	2312.57	116
Potas [mg]	10%	4700	603.3	887.29	0	310.18	134.19	1934.98	42
Wapń [mg]	10%	900	294.13	116.66	162	41.23	8.36	622.4	70
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	255.92	0	183.61	54.81	901.29	155
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	53.91	0	64.9	18.89	259.02	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	4.85	0	2.53	0.72	10.55	165
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	35.3	0	7.87	5.17	56.45	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.23	3.95	0	2.29	0.93	9.41	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.29	0	0.21	0.07	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.55	0	0.11	0.02	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	2.93	0	3.56	1.27	11.67	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	21.18	0	4.72	3.1	33.87	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.22	0.98	0.27	2.28	0.66	5.78	129

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	517.8	549.3	46.5	372.7	90.1	1576.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2175.2	2318.3	196.6	1562.3	379.5	6632.1	92
Białko [g]	10%	106	25.6	36.9	0.5	15.1	3.7	81.9	78
Tłuszcz [g]	10%	56	17.8	9.8	0.2	14.4	2.3	44.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	2.3	0	3.9	0.5	12.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.3	0	5.6	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	2.2	0	4.7	1.3	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	58.1	0	36.4	0	231.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	82.27	11.25	49.51	14.38	224.65	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.93	17.67	10.35	4.37	0.37	46.7	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	8.21	1.53	7.85	1.72	26.31	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.04
Sód [mg]	10%	2000	628.89	419.07	3.6	467.46	246.6	1765.63	87
Potas [mg]	10%	4700	776.64	1358.87	0	590.2	58.05	2783.76	60
Wapń [mg]	10%	900	315.1	248.66	0	43.55	5.94	613.26	69
Fosfor [mg]	10%	580	543.47	581.85	0	266.02	49.14	1440.49	248
Magnez [mg]	10%	304.5	116.89	159.18	0	76.58	16.73	369.39	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.23	2.85	0	3.13	0.59	10.81	169
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.14	0	64.81	0	135.18	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.01	0	1.32	0.33	3.31	32
witamina E [mg]	30%	9	3.14	2.06	0	3.74	0.67	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.37	0	0.45	0.05	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.5	0	0.23	0.01	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	13.03	0	6.35	1.01	23.37	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.91	0	38.88	0	79.94	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	1.16	0.01	1.29	0.68	4.41	98

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	574	565.9	63.5	320.1	107.6	1631.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2410.9	2378.5	266.6	1345.5	453.4	6855.2	96
Białko [g]	10%	106	32.9	26	3.9	9.6	7.7	80.3	76
Tłuszcz [g]	10%	56	20	19.5	2.7	9.2	2.2	53.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.5	1.9	1.6	1.5	0.5	13.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.1	0	1.8	0.6	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	5.5	0	4.3	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0	0.5	25.9	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.19	73.88	5.85	53.46	15.03	217.42	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.83	9.46	5.85	4.17	1.69	36.02	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.34	4.91	0	7.53	2.05	21.84	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.42
Sód [mg]	10%	2000	2339.79	111.42	64.8	525.97	141.03	3183.02	159
Potas [mg]	10%	4700	716.34	523.26	0	480.89	160.1	1880.6	39
Wapń [mg]	10%	900	602.47	106.07	108	45.33	34.29	896.18	100
Fosfor [mg]	10%	580	474.62	117.91	0	205	119.61	917.15	158
Magnez [mg]	10%	304.5	113.74	34.55	0	75.3	21.33	244.92	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	1.61	0	3.2	0.78	9.06	141
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	29.73	5.17	146.45	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	3.55	5.02	0	3.02	0.93	12.53	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.2	0	0.28	0.07	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.15	0	0.16	0.15	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.2	2.14	0	4.4	1.32	11.07	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	17.84	3.1	87.87	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.49	0.3	0.18	1.46	0.39	7.95	177

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	493.6	646.7	81	337.3	133.6	1692.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2077.4	2718.4	340.1	1417.5	559.5	7113.1	100
Białko [g]	10%	106	26.3	32.4	4.7	15.1	14.8	93.6	89
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	18.2	2.8	10.1	6.7	51.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.5	1.6	2.3	4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.4	0	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	5	0.1	4.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	58.6	0	0	0	69.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.45	95.43	9.53	49.72	3.37	228.53	129
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.01	15.63	8.37	3.37	3.37	45.77	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.67	14.66	1.08	6.88	0	30.3	102
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.58
Sód [mg]	10%	2000	810.22	282.98	72	879.18	378	2422.4	122
Potas [mg]	10%	4700	707.02	1049.56	253.8	364.67	0	2375.06	50
Wapń [mg]	10%	900	316.65	96.38	116.1	37.25	0	566.39	63
Fosfor [mg]	10%	580	442.78	465.59	18.9	188.11	0	1115.4	191
Magnez [mg]	10%	304.5	107.6	135.22	7.2	66.16	0	316.18	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	2.85	0.45	2.52	0	8.39	131
Witamina A [μg]	25%	565	16.55	36.69	17.25	57	0	127.5	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.51	0	1.01	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	3.14	4.09	0.85	3.15	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.45	0.05	0.21	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.33	0.03	0.12	0	1.01	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.28	14.09	0.85	4.15	0	23.38	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.93	22.01	10.35	34.19	0	76.5	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	0.78	0.2	2.44	1.05	6.05	135

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	515.5	559.4	44.6	330.2	95.3	1545.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2165.4	2360.7	188.3	1394.4	400	6509	91
Białko [g]	10%	106	25.4	45.8	0.3	16.7	5.9	94.3	89
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	10.7	0.3	6.8	4	39.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	2.6	0	1.6	2.4	12.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.9	0	1.5	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	2.3	0	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	132	0	0.5	0	259.6	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.55	73.06	10.89	50.9	8.77	211.19	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.68	9.99	8.73	4.97	8.77	46.16	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.58	1.8	0.91	0	16.88	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	2000	629.35	218.17	1.8	828.36	97.2	1774.89	88
Potas [mg]	10%	4700	752.08	1174.67	120.6	245.83	0	2293.2	49
Wapń [mg]	10%	900	322.73	108.76	3.6	42.76	162	639.86	71
Fosfor [mg]	10%	580	536.7	214.69	8.1	88.57	0	848.07	146
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	58.32	2.7	12.52	0	189.64	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.3	2.59	0.27	0.58	0	7.74	121
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	89.42	6.9	13.95	0	124.6	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.28	0.34	2.05	0	7.39	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.16	0.02	0.05	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.28	0.02	0.16	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.65	4.33	0.14	0.65	0	7.78	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	53.65	4.13	8.36	0	74.76	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	0.6	0	2.3	0.27	4.43	98



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1571.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6605.9	93
Białko [g]	10%	106	80.2	76
Tłuszcz [g]	10%	56	49.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	213.48	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	41.96	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.58	82
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	2000	2184.02	109
Potas [mg]	10%	4700	2228.22	47
Wapń [mg]	10%	900	581.19	65
Fosfor [mg]	10%	580	988.04	170
Magnez [mg]	10%	304.5	268.48	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.3	145
Witamina A [µg]	25%	565	132.55	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.17	31
witamina E [mg]	30%	9	10.16	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.08	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	79.36	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.46	121

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16

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 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 100.00g</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><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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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> </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>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, 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>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> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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> <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 krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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> </ol>

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, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><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><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> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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><b>P# sos koperkowy z kawałkami kurczaka 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 60%, Woda wodociągowa 30%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g 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><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></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><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/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>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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# 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 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 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:</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 350.00g</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%</p> <p>3. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</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>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 160.00g</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>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 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>K# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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>

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>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb 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 pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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 pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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 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>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</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 250.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></li> </ol>



<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. 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>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	---	---

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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>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>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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	543.9	658.8	105	555.7	142.7	2006.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2301.7	2769.8	445.2	2347	600.1	8464	100
Białko [g]	10%	110	30.7	45.4	1	20.2	7.1	104.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	7.4	21.1	0.3	10.6	5	44.6	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	3	0.1	2.6	1.2	8.9	42
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	10.2	0	1.4	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.8	0	3.1	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	104.3	0	0	0	107	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.44	75.22	25.38	96.22	17.57	303.85	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.56	18.52	20.73	6.37	1.8	64	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	7.4	1.83	2.93	0.64	14.67	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.6
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.63
Sód [mg]	10%	2000	741.07	248.51	1.08	909.03	351.36	2251.06	112
Potas [mg]	10%	4700	321.6	2296.24	426.6	335.77	152.28	3532.49	75
Wapń [mg]	10%	900	124.21	153.13	6.48	50.17	4.85	338.86	39
Fosfor [mg]	10%	580	282.92	631.68	21.6	41.08	11.34	988.64	171
Magnez [mg]	10%	304.5	25.27	139.64	35.64	27.11	4.32	231.99	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.14	3.66	0.43	0.74	0.27	6.26	98
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	75.12	8.1	8.68	10.35	112.75	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.47	0	1.01	0.33	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.31	5.14	0.22	1.73	1	10.42	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.42	0.03	0.07	0.03	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.59	0.1	0.04	0.02	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	22.75	0.51	0.5	0.51	25.39	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	45.07	4.85	5.2	6.2	67.65	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	0.69	0	2.52	0.97	5.62	126

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	671.7	61.5	562.8	86.9	2028.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2831.4	260.5	2370.5	369.4	8556.1	101
Białko [g]	10%	110	28.7	42.4	0.9	24.5	16.2	112.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	13.6	0.3	16.5	0	44.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.2	0	4	0	12	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.3	0	3.6	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	116.6	0	105.7	0	233.9	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.93	101.12	14.31	79.71	5.53	303.62	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.06	14.51	14.13	4.13	5.53	53.36	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	12.59	1.26	1.63	0	17.68	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	13.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.01
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	444.39	0	1058.8	54	2808.13	141
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1553.44	0	342.82	0	2433.32	51
Wapń [mg]	10%	900	298.77	125.99	0	56.35	0	481.12	53
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	516.35	0	97.97	0	909.1	157
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	112.18	0	18.37	0	184.23	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.91	0	1.47	0	6.7	105
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	37.68	0	36.67	0	80.32	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.52	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.04	0	2.82	0	7.8	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.34	0	0.07	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.45	0	0.21	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	16.74	0	0.74	0	18.44	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	22.61	0	22	0	48.19	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.23	0	2.94	0.15	7.02	156

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	683.9	66.9	517.2	101.4	2127.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2877.3	282.5	2188.5	428.1	8978.4	106
Białko [g]	10%	110	31.6	45	0.5	32.7	3.9	113.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	19.9	0.5	7.6	2.2	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	2.6	0	1.8	0.5	11.2	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	9.7	0	1.6	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.4	0.1	3.1	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.8	0	1.8	0	106.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.39	85.58	16.33	79.76	16.54	324.62	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.55	17.18	13.09	5.04	0.99	61.86	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.11	2.7	0.54	0.32	15.39	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.79
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	224.79	2.7	913.95	252	2436.83	122
Potas [mg]	10%	4700	541.65	2104.45	180.9	221.53	76.14	3124.68	68
Wapń [mg]	10%	900	268.21	109.87	5.4	98.38	2.42	484.3	54
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	546.07	12.15	233.29	5.67	1096.04	189
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	129.62	4.05	21.43	2.16	201.79	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.45	0.4	0.54	0.13	6.98	110
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	38.43	10.35	4.05	5.17	70.08	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.04	0.33	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.63	0.51	1.51	0.74	8.88	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.04	0.05	0.01	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.03	0.43	0.01	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	20.85	0.21	0.37	0.25	23.09	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.06	6.2	2.42	3.1	42.05	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.62	0	2.53	0.7	6.09	135

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	680.2	46.5	496.1	100.6	2044.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2864.9	196.6	2093.5	424.8	8623.4	102
Białko [g]	10%	110	32.4	52.2	0.5	20.6	3.9	109.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16	15.8	0.2	11.7	2.2	46	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	8.1	0	3.5	0.5	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4	0	2.6	0.4	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	1.6	0	3.8	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	180.7	0	0.1	0	191.2	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.94	88.23	11.25	77.62	16.3	307.35	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.34	23.7	10.35	3.55	0.91	52.87	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	12.19	1.53	1.15	0.27	19.37	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.36
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	382.6	3.6	772.31	250.65	2809.49	141
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2097.19	0	236.84	67.5	3022.38	64
Wapń [mg]	10%	900	287.29	387	0	24.94	4.05	703.29	78
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	811.2	0	40.91	8.64	1272.83	219
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	150.66	0	11.05	5.94	261.5	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.21	0	0.61	0.1	7.43	117
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	76.12	0	24.35	2.02	108.27	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.39	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.88	0	2.6	0.51	8.41	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.45	0	0.04	0.01	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.89	0	0.07	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	20.77	0	0.63	0.1	22.61	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.67	0	14.61	1.21	64.96	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	1.06	0.01	2.14	0.69	7.02	156

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	704.2	571.2	107.4	570.7	116.4	2070.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2978.5	2399.1	454.3	2412.4	491.9	8736.5	104
Białko [g]	10%	110	39.4	25.5	3	30	7.9	106	96
Tłuszcz [g]	10%	66	10.6	18.8	1.8	10.1	2.1	43.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.1	0.5	1.7	0.4	8.8	41
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.5	0	1.5	0.5	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.5	0	3.3	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.3	0	0	0.5	28.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.86	79.95	19.87	90.51	16.49	320.69	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.31	11.68	13.15	10.63	1.66	64.46	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	10.08	0.23	1.45	0.27	14.45	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.82
Sód [mg]	10%	2000	832.33	151.41	40.32	825.35	142.92	1992.34	100
Potas [mg]	10%	4700	634.08	1728.91	0	285.81	93.42	2742.23	58
Wapń [mg]	10%	900	382.42	110.81	21.6	17.49	29.97	562.3	61
Fosfor [mg]	10%	580	509.63	325.99	0	41.06	73.44	950.13	164
Magnez [mg]	10%	304.5	62.26	120.3	0	19.51	8.36	210.45	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	4.19	0	1.11	0.16	7	109
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	83.3	0	31.99	2.02	125.81	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.29	0	1.01	0.34	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.18	0	2.46	0.51	9.11	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.49	0	0.1	0.02	0.82	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.39	0	0.08	0.13	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	6.06	0	1.17	0.15	8.54	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	49.98	0	19.19	1.21	75.48	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.42	0.11	2.29	0.39	4.98	110

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	719.6	105	562.9	95.3	2203.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2375	400	9287.4	110
Białko [g]	10%	110	30.1	39	1	29.7	5.9	105.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	21.7	0.3	13.9	4	54.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.8	0.1	5.6	2.4	15.3	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.13	97.44	25.38	79.98	8.77	329.72	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.71	16.41	20.73	5.62	8.77	67.27	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.52
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1255.2	97.2	2721.66	137
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	900	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	67
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	3.48	0.27	6.8	151



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	110	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2064.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8710	103
Białko [g]	10%	110	109	99
Tłuszcz [g]	10%	66	46	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	311.41	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	58.4	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.75	52
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2445.31	123
Potas [mg]	10%	4700	2749.3	58
Wapń [mg]	10%	900	545.12	61
Fosfor [mg]	10%	580	996.33	172
Magnez [mg]	10%	304.5	204.9	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.73	105
Witamina A [μg]	25%	565	99.13	18
Witamina D [μg]	10%	10	3	30
witamina E [mg]	30%	9	8.87	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.33	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.97	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.11	136

## Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16

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 pszenny kawior 130.00g</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><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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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> </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>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, 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>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> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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> <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 krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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>

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, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><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><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></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> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></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> </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/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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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 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/poleđwica 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</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>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</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>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]</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 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# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb 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 pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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 pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</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 250.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></li> </ol>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. 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>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	--	---

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.2	614.8	105	555.7	142.7	1989.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2583.7	445.2	2347	600.1	8393.6	100
Białko [g]	10%	100	24.1	35.8	1	20.2	7.1	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	20.6	0.3	10.6	5	44.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.9	0.1	2.6	1.2	8.8	41
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	10.1	0	1.4	0.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.7	0	3.1	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	78.2	0	0	0	80	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.52	75.22	25.38	96.22	17.57	316.93	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	18.52	20.73	6.37	1.8	62.74	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	7.4	1.83	2.93	0.64	14.67	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.46
Sód [mg]	10%	2000	844.66	222.02	1.08	909.03	351.36	2328.16	116
Potas [mg]	10%	4700	278.4	2123.04	426.6	335.77	152.28	3316.1	70
Wapń [mg]	10%	880	81.01	150.88	6.48	50.17	4.85	293.41	34
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	523.72	21.6	41.08	11.34	772.67	133
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	124.78	35.64	27.11	4.32	213.08	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	3.48	0.43	0.74	0.27	5.99	94
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	75.12	8.1	8.68	10.35	112.75	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0.33	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	5.04	0.22	1.73	1	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.38	0.03	0.07	0.03	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.52	0.1	0.04	0.02	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	17.47	0.51	0.5	0.51	20.02	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	45.07	4.85	5.2	6.2	67.65	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.61	0	2.52	0.97	5.82	130

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	610.4	61.5	562.8	95.3	1975.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2572.3	260.5	2370.5	400	8327.4	99
Białko [g]	10%	100	28.7	34.3	0.9	24.5	5.9	94.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	12.7	0.3	16.5	4	47.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3	0	4	2.4	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0	3.6	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0	3.8	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.9	0	105.7	0	202.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.93	95.91	14.31	79.71	8.77	301.65	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.06	14.4	14.13	4.13	8.77	56.49	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	12.43	1.26	1.63	0	17.52	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.74
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	387.39	0	1058.8	97.2	2794.32	140
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1413.83	0	342.82	0	2293.71	48
Wapń [mg]	10%	880	298.77	121.33	0	56.35	162	638.46	72
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	424.59	0	97.97	0	817.33	141
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	99.44	0	18.37	0	171.49	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.6	0	1.47	0	6.39	100
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	37.68	0	36.67	0	80.32	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.91	0	2.82	0	7.67	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.3	0	0.07	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.38	0	0.21	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	12.86	0	0.74	0	14.56	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	22.61	0	22	0	48.19	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.07	0	2.94	0.27	6.98	155

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	631.3	66.9	455.7	101.4	2013.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2648.6	282.5	1927.3	428.1	8488.5	101
Białko [g]	10%	100	31.6	20.8	0.5	20.2	3.9	77.1	78
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	23.9	0.5	7.2	2.2	48.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.4	0	1.6	0.5	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.2	0	1.5	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6	0.1	3.1	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	143.6	0	0.5	0	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.39	87.65	16.33	77.55	16.54	324.49	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.55	17.42	13.09	3.09	0.99	60.15	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.22	2.7	0.54	0.32	15.5	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.11
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	205.47	2.7	888.12	252	2391.68	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1649.49	180.9	161.05	76.14	2609.24	56
Wapń [mg]	10%	880	268.21	128.03	5.4	37.9	2.42	441.98	50
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	302.19	12.15	82.09	5.67	700.96	121
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.89	4.05	15.76	2.16	157.39	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.83	0.4	0.41	0.13	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	38.99	10.35	4.05	5.17	70.64	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.02	0.33	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.97	0.51	1.51	0.74	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.04	0.04	0.01	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.03	0.14	0.01	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	5.04	0.21	0.25	0.25	7.15	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.39	6.2	2.42	3.1	42.38	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.57	0	2.46	0.7	5.97	132

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	653.8	46.5	496.1	100.6	2018.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2753.3	196.6	2093.5	424.8	8511.8	101
Białko [g]	10%	100	32.4	46.4	0.5	20.6	3.9	104	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16	15.4	0.2	11.7	2.2	45.7	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	8	0	3.5	0.5	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.9	0	2.6	0.4	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	1.5	0	3.8	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165.1	0	0.1	0	175.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.94	88.23	11.25	77.62	16.3	307.35	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	23.7	10.35	3.55	0.91	52.87	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	12.19	1.53	1.15	0.27	19.37	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.75
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	366.71	3.6	772.31	250.65	2793.6	140
Potas [mg]	10%	4700	620.85	1993.27	0	236.84	67.5	2918.46	61
Wapń [mg]	10%	880	287.29	385.65	0	24.94	4.05	701.94	80
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	746.42	0	40.91	8.64	1208.05	208
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	141.74	0	11.05	5.94	252.59	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.1	0	0.61	0.1	7.33	115
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	76.12	0	24.35	2.02	108.27	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.39	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.82	0	2.6	0.51	8.35	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.04	0.01	0.78	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.85	0	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	17.6	0	0.63	0.1	19.44	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.67	0	14.61	1.21	64.96	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	1.01	0.01	2.14	0.69	6.98	155

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	585	107.4	483.8	116.4	1953.1	97								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2457.2	454.3	2042.9	491.9	8238.4	97								
Białko [g]	10%	100	30.5	26.4	3	13.8	7.9	81.8	82								
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	18.9	1.8	10.1	2.1	43.4	66								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	2.1	0.5	1.7	0.4	8.7	40								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	1.5	0.5	14.7	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.6	0	3.3	1	13.9	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0	0.5	27.9	9								
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.29	82.89	19.87	84.97	16.49	316.52	133								
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.92	13.2	13.15	5.09	1.66	59.05	126								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	11.39	0.23	1.45	0.27	15.76	53								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.36								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.75								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.89								
Sód [mg]	10%	2000	813.88	170.62	40.32	771.35	142.92	1939.11	98								
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1860.54	0	285.81	93.42	2830.65	61								
Wapń [mg]	10%	880	339.22	125.52	21.6	17.49	29.97	533.81	60								
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	344.44	0	41.06	73.44	860.58	148								
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	127.77	0	19.51	8.36	213.87	70								
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.48	0	1.11	0.16	7.21	113								
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	100.91	0	31.99	2.02	143.42	26								
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0.34	2.76	27								
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.4	0	2.46	0.51	9.32	104								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.52	0	0.1	0.02	0.83	83								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0	0.08	0.13	1.27	127								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	6.29	0	1.17	0.15	8.69	75								
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	60.54	0	19.19	1.21	86.05	128								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	2.26	0.47	0.11	2.14	0.39	4.84	107								



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	719.6	105	473.8	95.3	2114.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2001.9	400	8914.3	106
Białko [g]	10%	100	30.1	39	1	19.8	5.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	21.7	0.3	9.4	4	50.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.8	0.1	2.9	2.4	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.13	97.44	25.38	77.73	8.77	327.47	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.71	16.41	20.73	3.37	8.77	65.02	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.27
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1003.2	97.2	2469.66	124
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	880	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	68
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	2.78	0.27	6.17	137

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	100	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	110
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	880	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	73
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8456.9	100
Białko [g]	10%	100	93.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	46.2	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.4	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	312.06	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.33	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.93	53
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2402.03	120
Potas [mg]	10%	4700	2622.59	56
Wapń [mg]	10%	880	550.8	62
Fosfor [mg]	10%	580	873.88	151
Magnez [mg]	10%	304.5	193.25	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.7	105
Witamina A [μg]	25%	565	101.72	18
Witamina D [μg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	8.9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.3	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.52	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6	133

## Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja <b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>6.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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# 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</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# potrawka z dynią 200.00g</b> składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Mandarynki 19%</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 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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g 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,</li> </ol>

<p>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# ser rycki edam light 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>[składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

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%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, 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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 100.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona</b></p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</p> <p>2. 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 siodu <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%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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 kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [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>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p><b>sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: 3 - Środa, 2024-12-18**

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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%)</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>1. Rv jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>,</p>

<p>(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 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. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. <b>P# sos musztardowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>6. <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>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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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, 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, gorczyce</b>]</p>	<p>mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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>
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki:</p>	<p>1. 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,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), sok 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 100.00g</b> [składniki:</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</p>

<p>mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 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>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>Rw sos warzywny 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>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>6. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>		<p>mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# 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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	--	---	--



Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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 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# 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 norbiksyne]</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>P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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># kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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) 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 pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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, 2024-12-21

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) 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#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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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 brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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>Banan 120.00g składniki: Banan 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# ser mozzarella light 40.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>P#w filet złocisty/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>

monosodowy, przeciwutleniacz:  
izoaskrobinian sodu, aromaty:  
maltodekstryna, przyprawy:  
ekstrakt drożdżowy, substancja  
konserwująca: azotyn sodu, może  
zawierać: **seler i gorczycę.**]

8. **P# twarożek z natką  
pietruszki 50.00g** składniki: **p#  
Ser twarogowy chudy 58%**,  
p# Jogurt naturalny 30%  
[składniki: **mleko**  
pasteryzowane, kultury bakterii  
jogurtowych], Olej rzepakowy  
uniwersalny 8%, Pietruszka liście  
3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny  
MIELONY 0%

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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 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>P# kompot wieloowocowy 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><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 100.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	643.3	718.4	290.1	444.2	135.8	2232	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2714.8	3004.7	1222.4	1864.9	570.6	9377.8	101
Białko [g]	10%	110	28.8	32.4	10.8	14.4	6.8	93.4	84
Tłuszcz [g]	10%	73	14.5	35.5	6.8	17.2	5	79.1	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	5.9	2.3	2.9	1.2	18.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.7	15.7	1.4	2	0.5	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	8.3	1.6	4.2	1	20.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97.2	0	0	0	98.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	100.34	71.75	48.61	59.26	16.14	296.12	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	15.66	15.14	9.46	3.94	2.12	46.35	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.39	8.9	4.52	2.82	0.64	19.28	90
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.34
Sód [mg]	10%	1500	3614.5	404.42	67.95	786.93	369.72	5243.54	350
Potas [mg]	10%	4700	288.66	1844.47	276.97	173.53	152.28	2735.93	58
Wapń [mg]	10%	800	557.11	147.55	148.5	21.53	4.85	879.56	111
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	330.44	249.63	31.95	11.34	697.59	121
Magnez [mg]	10%	260	22.3	99.86	78.3	16.02	4.32	220.8	85
Żelazo [mg]	10%	8	1.61	3.85	2.29	0.64	0.27	8.68	108
Witamina A [μg]	25%	500	8.92	79.55	8.66	8.19	10.35	115.68	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.77	0	1.35	0.33	3.87	39
witamina E [mg]	30%	8	2.65	7.07	0.84	2.17	1	13.74	172
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.1	0.33	0.26	0.04	0.03	0.77	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.1	0.47	0.08	0.05	0.02	0.73	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.92	6.85	0.52	0.4	0.51	9.22	84
Witamina C [mg]	55%	60	5.35	47.73	5.19	4.91	6.2	69.41	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	10.04	1.12	0.18	2.18	1.02	13.1	388

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	774.3	634.4	202.2	499.5	95.3	2205.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3260.6	2667.4	851.6	2104.1	400	9283.8	100
Białko [g]	10%	110	34.8	35.7	8.6	20.7	5.9	105.9	96
Tłuszcz [g]	10%	73	23	17.8	5.4	14.5	4	64.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.5	4.5	2.5	3.5	2.4	21.4	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	6.8	0.3	3.6	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	3.5	0.3	3.9	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	69.8	0	105.7	0	191.2	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	108.05	89.53	30.7	72.46	8.77	309.54	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	20.42	14.4	16.97	5.66	8.77	66.24	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.51	13.49	2.28	1.9	0	20.19	95
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.99
Sód [mg]	10%	1500	1561.46	486.04	87.66	1004.17	97.2	3236.54	215
Potas [mg]	10%	4700	629.74	1235.65	51.16	295.57	0	2212.14	46
Wapń [mg]	10%	800	398.81	155.06	152.28	61.48	162	929.64	116
Fosfor [mg]	10%	580	379.07	282.32	58.45	100.67	0	820.53	141
Magnez [mg]	10%	260	58.15	76.38	17.41	19.45	0	171.41	65
Żelazo [mg]	10%	8	1.46	3.49	0.52	1.55	0	7.04	88
Witamina A [μg]	25%	500	36.8	145.23	0	61.64	0	243.68	48
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.97	0	1.52	0	3.6	36
witamina E [mg]	30%	8	2.56	4.02	0.18	3.01	0	9.79	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.28	0.05	0.06	0	0.59	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.47	0.01	0.25	0	1.32	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.33	5.06	0.11	0.69	0	7.2	65
Witamina C [mg]	55%	60	22.08	72.33	0	36.98	0	131.4	220
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.33	1.35	0.24	2.78	0.27	8.09	239

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	812.6	650.9	66.9	508.3	118.1	2157	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3430.3	2717.4	282.5	2144	497.5	9071.9	98
Białko [g]	10%	110	34.7	23.7	0.5	27.9	6.6	93.6	85
Tłuszcz [g]	10%	73	16.3	37	0.5	12.8	3.7	70.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.1	7	0	5.7	1.6	21.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	17.6	0	1.4	0.5	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.2	7.2	0.1	3.1	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	310.7	0	0	0	324.8	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	134.79	58.41	16.33	70.33	14.67	294.53	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	29.5	18.07	13.09	3.19	1.23	65.1	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.1	5.47	2.7	0.51	0.32	15.11	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.56
Sód [mg]	10%	1500	1328.05	340.14	2.7	3668.58	961.56	6301.04	421
Potas [mg]	10%	4700	649.95	896.8	180.9	70.06	76.14	1873.86	40
Wapń [mg]	10%	800	377.94	119.81	5.4	518.86	153.76	1175.78	147
Fosfor [mg]	10%	580	451.2	274.76	12.15	11.89	5.67	755.68	130
Magnez [mg]	10%	260	114.08	54.24	4.05	6.04	2.16	180.58	70
Żelazo [mg]	10%	8	1.91	4.98	0.4	0.39	0.13	7.82	98
Witamina A [μg]	25%	500	6.17	220.62	10.35	4.72	5.17	247.05	49
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.57	0	1.01	0.33	4.03	40
witamina E [mg]	30%	8	2.26	5.44	0.51	1.59	0.74	10.55	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.3	0.04	0.01	0.01	0.74	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.6	0.03	0.03	0.01	1.21	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.01	2.92	0.21	0.1	0.25	6.51	59
Witamina C [mg]	55%	60	3.7	21.1	6.2	2.83	3.1	36.96	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.68	0.94	0	10.19	2.67	15.75	466

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	802.5	874.7	46.5	372.3	92.8	2188.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3382.2	3669.9	196.6	1564.4	391.8	9205.2	99
Białko [g]	10%	110	35.8	36.9	0.5	14.3	3.6	91.3	83
Tłuszcz [g]	10%	73	20.7	34.4	0.2	13.7	2.1	71.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.7	12.2	0	3.9	0.5	23.4	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6	12	0	5.3	0.4	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	5.2	0	3.7	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	128.9	0	36.4	0	306.4	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	120.8	108.8	11.25	48.48	14.65	304	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.74	24.85	10.35	4.3	0.75	58.99	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.38	9.07	1.53	1.51	0	17.5	81
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.22
Sód [mg]	10%	1500	1152.73	526.51	3.6	537.48	268.2	2488.52	166
Potas [mg]	10%	4700	807.49	1304.27	0	300.04	0	2411.81	51
Wapń [mg]	10%	800	403.7	392.75	0	19.79	0	816.24	101
Fosfor [mg]	10%	580	615.17	458.14	0	92.86	0	1166.18	201
Magnez [mg]	10%	260	118.7	101.46	0	17.36	0	237.53	92
Żelazo [mg]	10%	8	4.05	3.4	0	0.95	0	8.42	106
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	86.13	0	39.76	0	136.34	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.71	0.53	0	1.32	0.33	3.9	38
witamina E [mg]	30%	8	3.12	4.46	0	2.54	0.49	10.63	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.39	0.3	0	0.25	0	0.95	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.77	0.69	0	0.15	0	1.62	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.42	3.03	0	2.52	0	6.98	64
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	40.71	0	23.85	0	70.84	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.2	1.46	0.01	1.49	0.74	6.22	184



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	794.3	741.8	107.4	448.2	110.2	2202.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3355.1	3110.1	454.3	1891.9	465.7	9277.2	100
Białko [g]	10%	110	35	28.8	3	12.7	7.6	87.3	80
Tłuszcz [g]	10%	73	15.4	30.3	1.8	10	2.1	59.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7	3.2	0.5	1.7	0.5	13.1	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	15.9	0	1.5	0.5	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.1	8.9	0	3.3	1	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	52.6	0	0	0.5	68.6	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	130.29	93.36	19.87	77.49	15.3	336.33	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	30.37	13.69	13.15	6.23	2.07	65.53	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.97	9.95	0.23	1.5	0.32	14.99	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.9
Sód [mg]	10%	1500	2654.78	175.48	40.32	862.07	162.63	3895.3	260
Potas [mg]	10%	4700	642.81	1636.99	0	245.85	102.05	2627.71	56
Wapń [mg]	10%	800	701.16	173.39	21.6	21.54	28.35	946.05	120
Fosfor [mg]	10%	580	377.4	364.67	0	41.06	70.47	853.61	147
Magnez [mg]	10%	260	58.91	121.22	0	19.78	4.59	204.5	80
Żelazo [mg]	10%	8	1.64	4.53	0	1.16	0.18	7.53	95
Witamina A [μg]	25%	500	40.45	92.46	0	29.74	5.17	167.84	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.46	0	1.01	0.34	2.93	29
witamina E [mg]	30%	8	2.63	7.58	0	2.3	0.74	13.26	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.58	0	0.09	0.02	0.9	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.59	0.44	0	0.09	0.13	1.26	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.37	5.79	0	0.97	0.3	8.45	77
Witamina C [mg]	55%	60	24.27	55.48	0	17.84	3.1	100.7	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.37	0.48	0.11	2.39	0.45	9.73	289

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	782.5	809.9	105	351.3	133.6	2182.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3301.5	3401.2	445.2	1480.7	559.5	9188.4	100
Białko [g]	10%	110	35.1	39.2	1	17.3	14.8	107.6	99
Tłuszcz [g]	10%	73	16.8	26.2	0.3	9.7	6.7	59.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.3	3.3	0.1	4.3	4	17.1	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	12.7	0	1.4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.4	7.4	0	3.1	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	71.6	0	0	0	86.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.77	112.33	25.38	48.82	3.37	315.68	118
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	20.39	16.26	20.73	3.73	3.37	64.49	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.35	16.42	1.83	0.67	0	25.29	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.5
Sód [mg]	10%	1500	1171.58	304.99	1.08	806.46	378	2662.12	177
Potas [mg]	10%	4700	734.98	1218.24	426.6	102.77	0	2482.59	53
Wapń [mg]	10%	800	419.79	119.45	6.48	12.41	0	558.14	70
Fosfor [mg]	10%	580	513.82	578.15	21.6	14.59	0	1128.17	196
Magnez [mg]	10%	260	108.05	164.34	35.64	6.94	0	314.98	122
Żelazo [mg]	10%	8	2.07	3.43	0.43	0.4	0	6.33	79
Witamina A [μg]	25%	500	12.67	37.93	8.1	34.2	0	92.9	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.56	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	8	3.33	5.76	0.22	2.11	0	11.43	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.56	0.03	0.01	0	1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.66	0.41	0.1	0.04	0	1.22	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.29	17.56	0.51	0.45	0	21.82	199
Witamina C [mg]	55%	60	7.6	22.75	4.85	20.52	0	55.74	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.25	0.84	0	2.24	1.05	6.65	198

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	801.2	703.4	164.3	444.1	95.3	2208.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3376.2	2948.5	695.3	1873.4	400	9293.6	99
Białko [g]	10%	110	35.5	32	3.8	24.5	5.9	101.9	92
Tłuszcz [g]	10%	73	20.8	28.4	1.9	11	4	66.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.8	4.6	0.5	4.3	2.4	18.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.3	13.3	0.7	1.4	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.8	7.4	0.2	3.1	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	73.5	58.6	0	0	379.8	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	120.83	85.67	33.44	62.01	8.77	310.74	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.73	15.99	17.24	4.55	8.77	65.31	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.73	11.59	1.19	0.91	0	19.44	91
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.31
Sód [mg]	10%	1500	986.62	361.59	72.12	2606.49	97.2	4124.03	275
Potas [mg]	10%	4700	835.51	1692.45	94.56	219.91	0	2842.45	61
Wapń [mg]	10%	800	423.46	141.12	12.39	319.51	162	1058.5	133
Fosfor [mg]	10%	580	676.23	330.24	47.85	23.77	0	1078.1	186
Magnez [mg]	10%	260	122.24	100.77	4.8	10.09	0	237.92	92
Żelazo [mg]	10%	8	4.82	3.51	0.66	0.52	0	9.52	119
Witamina A [μg]	25%	500	9.91	38.72	38.31	13.95	0	100.9	21
Witamina D [μg]	10%	10	2.22	0.67	0.27	1.01	0	4.19	42
witamina E [mg]	30%	8	3.02	5.09	0.29	2.04	0	10.47	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.39	0.33	0.03	0.04	0	0.8	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.92	0.34	0.1	0.04	0	1.41	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.24	7.04	0.21	0.6	0	9.11	83
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	23.23	1.87	8.36	0	39.43	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	1	0.2	7.24	0.27	10.31	305

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2196.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9242.6	100
Białko [g]	10%	110	97.3	88
Tłuszcz [g]	10%	73	67.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	19.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	207.9	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	309.56	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	61.72	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	18.83	88
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	1500	3993.01	266
Potas [mg]	10%	4700	2455.21	52
Wapń [mg]	10%	800	909.13	114
Fosfor [mg]	10%	580	928.55	160
Magnez [mg]	10%	260	223.96	87
Żelazo [mg]	10%	8	7.9	99
Witamina A [µg]	25%	500	157.77	32
Witamina D [µg]	10%	10	3.6	36
witamina E [mg]	30%	8	11.41	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.82	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.25	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	9.9	90
Witamina C [mg]	55%	60	72.07	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.98	296

## Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>C2 Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) (grupa)</b> <b>[właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja <b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>6.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2200 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, 2024-12-16

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 130.00g</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><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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# potrawka z dynią 250.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</li> <li>P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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) 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>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 250.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, 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>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> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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, 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>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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</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>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 150.00g [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>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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, 2024-12-18

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 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>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>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [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><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><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></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> <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><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> </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><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</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: 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><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/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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></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 350.00g</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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></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> </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 pszenny kawior 150.00g</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b># pasztet pieczony - wieprzowy 80.00g</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <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. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. <b>Rw dorsz pieczony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. <b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretko o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</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. <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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 60.00g</b></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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%,</p>	<p>1. Banan 120.00g 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. <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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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. 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>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. 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>Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <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>5. <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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	
--	--	--	--	--

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>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># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 100.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 pszenny kawior 150.00g</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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	585.6	690.8	105	606.9	213.9	2202.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2476.4	2896.8	445.2	2561.3	902.3	9282.3	101
Białko [g]	10%	110	24.1	34	1	22.2	9.4	90.9	83
Tłuszcz [g]	10%	73	9.1	28	0.3	13.1	5.4	56.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	2.2	5.5	0.1	3.2	1.3	12.4	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.8	11.1	0	1.9	0.5	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	6.2	0	4.2	1	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	26	0	0	0	27.8	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	102.55	79.57	25.38	101.53	32.23	341.26	129
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	15.33	20.45	20.73	7.46	1.93	65.92	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	1.85	8.27	1.83	3.53	0.64	16.14	76
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	66.32
Sód [mg]	10%	1500	853.66	217.72	1.08	985.42	473.4	2531.3	170
Potas [mg]	10%	4700	278.4	1889.94	426.6	385.93	152.28	3133.15	66
Wapń [mg]	10%	800	81.01	163.62	6.48	59.71	4.85	315.69	39
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	321.78	21.6	47.03	11.34	576.68	99
Magnez [mg]	10%	260	21.22	100.63	35.64	30.56	4.32	192.38	75
Żelazo [mg]	10%	8	1.05	3.41	0.43	0.84	0.27	6.01	75
Witamina A [μg]	25%	500	10.49	86.62	8.1	9.84	10.35	125.41	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.42	0.47	0	1.35	0.33	3.59	36
witamina E [mg]	30%	8	2.79	5.69	0.22	2.27	1	12	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.09	0.33	0.03	0.08	0.03	0.58	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.29	0.43	0.1	0.05	0.02	0.9	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.01	7.23	0.51	0.58	0.51	9.86	90
Witamina C [mg]	55%	60	6.29	51.97	4.85	5.9	6.2	75.24	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.37	0.6	0	2.73	1.31	6.32	187

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	723.6	658.4	195.2	546	95.3	2218.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3053.5	2775.8	820.1	2299.7	400	9349.3	101
Białko [g]	10%	110	32.1	42.1	15.7	21.7	5.9	117.7	106
Tłuszcz [g]	10%	73	16.5	12.9	7.1	16.1	4	56.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.8	2.6	4	3.8	2.4	18.8	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	4.6	0	4.1	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	3	0	4.9	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	117.1	0	105.7	0	238.4	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	112.61	99.54	17.68	79.29	8.77	317.91	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.23	13.28	17.5	4.06	8.77	62.85	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.38	12.55	1.26	1.63	0	17.83	84
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.5
Sód [mg]	10%	1500	1297.4	439.16	378	923.8	97.2	3135.57	208
Potas [mg]	10%	4700	662.14	1517.02	0	342.82	0	2521.99	53
Wapń [mg]	10%	800	399.35	135.36	0	56.35	162	753.07	94
Fosfor [mg]	10%	580	381.77	522.65	0	97.97	0	1002.41	173
Magnez [mg]	10%	260	64.9	110.5	0	18.37	0	193.78	75
Żelazo [mg]	10%	8	1.46	3.89	0	1.47	0	6.83	85
Witamina A [µg]	25%	500	6.65	36.88	0	36.67	0	80.2	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.58	0	1.85	0	3.89	39
witamina E [mg]	30%	8	2.45	3.03	0	3.31	0	8.81	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.34	0	0.07	0	0.62	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.46	0	0.21	0	1.23	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.08	16.52	0	0.74	0	18.35	167
Witamina C [mg]	55%	60	3.99	22.12	0	22	0	48.12	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.6	1.21	1.05	2.56	0.27	7.83	232

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	928.3	637.2	89.2	501.7	172.6	2329.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3919.4	2671.4	376.7	2120.7	730.3	9818.7	106
Białko [g]	10%	110	40.2	24.3	0.7	25.6	6.2	97.1	89
Tłuszcz [g]	10%	73	19.7	26.2	0.7	9.2	2.6	58.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.7	4.4	0	2.1	0.6	15.9	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	13	0	2	0.5	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	5.9	0.1	4.1	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	270.3	0	0.9	0	285.3	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	148.98	80.3	21.78	79.21	31.2	361.49	136
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	36.8	16.89	17.46	3.78	1.12	76.06	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.06	8.61	3.6	0.54	0.32	16.14	76
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.12
Sód [mg]	10%	1500	1213.27	251.97	3.6	1062.9	374.04	2905.78	194
Potas [mg]	10%	4700	664.23	1513.46	241.2	178.33	76.14	2673.37	57
Wapń [mg]	10%	800	360.37	139.46	7.2	55.18	2.42	564.65	70
Fosfor [mg]	10%	580	391.62	349.58	16.2	125.29	5.67	888.37	154
Magnez [mg]	10%	260	55.47	85.67	5.4	17.38	2.16	166.09	64
Żelazo [mg]	10%	8	1.63	5.44	0.54	0.45	0.13	8.2	103
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	34.24	13.8	4.05	5.17	69.97	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	1.51	0	1.36	0.33	4.66	46
witamina E [mg]	30%	8	3.02	3.91	0.68	2	0.74	10.37	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.25	0.05	0.04	0.01	0.56	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.51	0.59	0.04	0.22	0.01	1.39	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.57	4.5	0.28	0.28	0.25	6.9	63
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	20.54	8.27	2.42	3.1	41.98	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.37	0.69	0.01	2.95	1.03	7.26	216



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	839.3	620.7	46.5	558.7	171.8	2237.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3536.6	2618.1	196.6	2350.9	727	9429.5	101
Białko [g]	10%	110	36.6	49	0.5	21.2	6.2	113.7	103
Tłuszcz [g]	10%	73	22.3	11.1	0.2	18.5	2.6	54.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7	5.2	0	5.3	0.5	18.2	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.5	2.5	0	7	0.4	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.5	1.2	0	4.9	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	131.1	0	48.6	0	320.7	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.43	87.15	11.25	77.52	30.96	332.32	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18	23.17	10.35	3.21	1.04	55.8	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.22	12.19	1.53	1.51	0.27	20.74	96
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.52
Sód [mg]	10%	1500	1098.91	358.6	3.6	702.99	372.69	2536.8	169
Potas [mg]	10%	4700	830.17	1994.35	0	358.96	67.5	3250.99	69
Wapń [mg]	10%	800	402.89	354.45	0	22.03	4.05	783.43	98
Fosfor [mg]	10%	580	621.11	735.16	0	116.44	8.64	1481.35	255
Magnez [mg]	10%	260	125.99	141.44	0	20.14	5.94	293.52	112
Żelazo [mg]	10%	8	3.95	3.63	0	1.09	0.1	8.78	109
Witamina A [μg]	25%	500	6.4	75.97	0	13.26	2.02	97.66	19
Witamina D [μg]	10%	10	2.04	0.2	0	1.76	0.33	4.35	43
witamina E [mg]	30%	8	3.31	2.63	0	2.75	0.51	9.21	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.39	0.4	0	0.33	0.01	1.15	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.75	0.79	0	0.16	0	1.72	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.31	19.45	0	2.98	0.1	23.86	217
Witamina C [mg]	55%	60	3.84	45.58	0	7.95	1.21	58.6	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.05	0.99	0.01	1.95	1.03	6.34	188

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	738.7	565.7	107.4	498.2	187.6	2097.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3121.6	2374.2	454.3	2101.9	794.2	8846.3	97
Białko [g]	10%	110	34	27.6	3	13.8	10.2	88.8	81
Tłuszcz [g]	10%	73	13.3	20.4	1.8	11.7	2.4	49.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.9	2.2	0.5	2	0.5	10.3	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	10.5	0	2	0.5	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	6	0	4.4	1	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	15.1	0	0	0.5	31.9	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	121.97	72.37	19.87	84.99	31.15	330.37	124
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	30.08	11.15	13.15	5.12	1.8	61.32	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.59	9.47	0.23	1.45	0.27	14.03	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.1
Sód [mg]	10%	1500	860.36	147.8	40.32	780.35	264.95	2093.8	140
Potas [mg]	10%	4700	715.98	1544.74	0	285.81	93.42	2639.96	56
Wapń [mg]	10%	800	439.8	105.26	21.6	17.49	29.97	614.13	77
Fosfor [mg]	10%	580	488.64	300.03	0	41.06	73.44	903.19	156
Magnez [mg]	10%	260	69.44	110.63	0	19.51	8.36	207.96	81
Żelazo [mg]	10%	8	1.59	3.98	0	1.11	0.16	6.86	86
Witamina A [μg]	25%	500	9.18	78.54	0	31.99	2.02	121.74	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	0.29	0	1.35	0.34	3.44	35
witamina E [mg]	30%	8	2.47	4.51	0	2.95	0.51	10.45	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.22	0.46	0	0.1	0.02	0.81	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.76	0.37	0	0.08	0.13	1.35	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.19	5.5	0	1.17	0.15	8.02	73
Witamina C [mg]	55%	60	5.5	47.12	0	19.19	1.21	73.04	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0.41	0.11	2.16	0.73	5.23	156

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	843	696.3	105	488.2	95.3	2228.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3558.4	2934.2	445.2	2060.9	400	9398.9	101
Białko [g]	10%	110	38.6	46.2	1	19.8	5.9	111.8	101
Tłuszcz [g]	10%	73	18.4	16.2	0.3	10.9	4	50	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	2.4	0.1	3.2	2.4	14	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.9	7.1	0	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.2	4.2	0	4.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	95.8	0	0	0	110.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	132.06	96.49	25.38	77.75	8.77	340.47	128
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.61	15.92	20.73	3.4	8.77	68.45	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.12	10.33	1.83	0.54	0	15.84	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.56
Sód [mg]	10%	1500	1291.24	331.4	1.08	1012.2	97.2	2733.13	181
Potas [mg]	10%	4700	699.84	1205.89	426.6	135.17	0	2467.51	53
Wapń [mg]	10%	800	404.65	106.35	6.48	12.95	162	692.44	87
Fosfor [mg]	10%	580	455.86	533.74	21.6	17.29	0	1028.5	178
Magnez [mg]	10%	260	58.89	91.68	35.64	13.69	0	199.91	77
Żelazo [mg]	10%	8	1.76	2.96	0.43	0.4	0	5.56	69
Witamina A [μg]	25%	500	14.92	38	8.1	4.05	0	65.07	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.33	0	1.35	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	8	3.84	3.58	0.22	2	0	9.66	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.26	0.03	0.03	0	0.53	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0.39	0.1	0.01	0	1.15	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.64	18.59	0.51	0.2	0	20.95	191
Witamina C [mg]	55%	60	8.95	22.8	4.85	2.42	0	39.04	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0.92	0	2.81	0.27	6.83	203

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	839.8	546	164.3	514.7	95.3	2160.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3538.5	2303	695.3	2172.7	400	9109.7	97
Białko [g]	10%	110	36.2	47.6	3.8	25.2	5.9	118.9	108
Tłuszcz [g]	10%	73	22.4	11.3	1.9	11.4	4	51.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.2	2.8	0.5	2.7	2.4	15.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.8	3.1	0.7	2	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.8	2.5	0.2	4.2	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	147.1	58.6	0.9	0	454.3	152
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.86	67.03	33.44	77.85	8.77	312.98	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.43	9.23	17.24	3.8	8.77	57.49	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	7.21	1.19	0.64	0	14.38	68
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.44
Sód [mg]	10%	1500	934.69	212.33	72.12	885.6	97.2	2201.95	146
Potas [mg]	10%	4700	887.89	1216.21	94.56	195.61	0	2394.29	51
Wapń [mg]	10%	800	414.01	107.68	12.39	51.94	162	748.03	93
Fosfor [mg]	10%	580	676.77	214.69	47.85	119.35	0	1058.67	183
Magnez [mg]	10%	260	122.24	57.92	4.8	9.82	0	194.79	75
Żelazo [mg]	10%	8	4.68	2.55	0.66	0.5	0	8.4	105
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	89.42	38.31	10.35	0	150.79	31
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.67	0.27	1.36	0	4.88	50
witamina E [mg]	30%	8	3.93	2.28	0.29	2.47	0	8.99	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.4	0.16	0.03	0.04	0	0.65	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.91	0.28	0.1	0.23	0	1.53	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.63	4.33	0.21	0.59	0	6.78	61
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	53.65	1.87	6.2	0	69.36	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.59	0.58	0.2	2.46	0.27	5.5	163

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2210.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9319.2	101
Białko [g]	10%	110	105.6	96
Tłuszcz [g]	10%	73	53.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	15.1	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	209.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	333.83	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	63.98	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	16.44	77
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	62
Sód [mg]	10%	1500	2591.19	173
Potas [mg]	10%	4700	2725.9	58
Wapń [mg]	10%	800	638.78	80
Fosfor [mg]	10%	580	991.31	171
Magnez [mg]	10%	260	206.92	80
Żelazo [mg]	10%	8	7.23	90
Witamina A [µg]	25%	500	101.55	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.99	40
witamina E [mg]	30%	8	9.93	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.7	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.32	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	13.53	123
Witamina C [mg]	55%	60	57.91	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.47	192

## Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja <b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>6.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2200 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, 2024-12-16**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>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# ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>7. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 150.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</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>1. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. <b>Rw pasta drobiowa 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <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, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200.00g</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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>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) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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 kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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>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>43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></p> <p>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	
---	--	--	--	--



Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g</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 siodu <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. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. 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>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. <b>Jaja sadzone iżż 100.00g</b></p> <p>5. <b>P# sos musztardowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>6. <b>P#o surówka z selerem 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 50%</b>, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <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></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w 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>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 30.00g [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>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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: 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 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> <li><b>Jaja gotowane iż 100.00g</b></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>P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li>P#o schab pieczony 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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><b># pasztet pieczony - wieprzowy 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 50.00g [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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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>Rw dorsz pieczony 160.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. Stonecznik nasiona 20.00g</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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw 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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 60.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21</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#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>]</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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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>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/polędwica 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: izoaskrobinian 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, 2024-12-22

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 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: 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 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 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>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 250.00g</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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%, Bazyliia 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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	565.2	833.4	188	613.5	133.1	2333.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2375	3491.8	790.3	2570.8	558.3	9786.4	107
Białko [g]	10%	165	43.8	40.7	20.4	29.8	6.9	141.9	86
Tłuszcz [g]	10%	61	19.3	34.5	6.2	24.6	5.1	89.9	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.3	7	0.6	5.1	1.2	23.5	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4	13.4	1.1	6.6	0.6	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	7.1	4	7.1	1.3	24.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.8	97.3	0	19.5	0	138.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	56.93	96.94	13.67	73.65	15.87	257.07	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.77	11.87	9.09	5.63	1.75	41.12	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	13.99	2.25	11.34	2.37	35.95	167
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.29
Sód [mg]	10%	1500	3066.9	948.13	59.35	938.5	348.12	5361.02	357
Potas [mg]	10%	4700	669.02	792.75	348.7	690.94	210.33	2711.76	57
Wapń [mg]	10%	800	788.55	106.87	27.58	74.97	10.8	1008.79	125
Fosfor [mg]	10%	580	538.74	380.89	129.24	375.1	60.48	1484.46	256
Magnez [mg]	10%	260	92.84	129.59	57.01	114.31	21.06	414.82	160
Żelazo [mg]	10%	8	2.96	3.09	1.06	4.1	0.86	12.09	151
Witamina A [μg]	25%	500	14.59	12.52	62.62	18.56	10.35	118.65	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.77	0	1.01	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	8	2.79	5.06	4.36	4.66	1.18	18.07	226
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.31	0.48	0.19	0.36	0.08	1.45	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.71	0.28	0.1	0.23	0.03	1.37	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.9	6.63	1.99	9.67	1.52	22.73	206
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	7.51	37.57	11.13	6.2	71.19	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.51	2.63	0.16	2.6	0.96	13.4	397

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	525.3	669.2	149.8	558.5	133.6	2036.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2203.5	2823.7	625	2350.8	559.5	8562.8	92
Białko [g]	10%	165	25.7	48.3	10.8	37.1	14.8	136.8	83
Tłuszcz [g]	10%	61	20.5	11.1	9.4	14.4	6.7	62.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.5	3.8	6.4	3.5	4	24.4	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.9	2.8	0	5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.6	1.6	0	5.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.6	126.2	0	253.8	0	388.7	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	62.47	100.14	5.4	75.12	3.37	246.52	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.33	12.42	5.4	8.52	3.37	43.06	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.45	12.71	0	10.17	0	29.33	136
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.16
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	35.17
Sód [mg]	10%	1500	973.23	476.04	54	780.48	378	2661.75	178
Potas [mg]	10%	4700	638.08	1623.65	0	561.73	0	2823.47	61
Wapń [mg]	10%	800	252.76	156.72	0	84.43	0	493.92	63
Fosfor [mg]	10%	580	412.05	524.74	0	415.81	0	1352.6	233
Magnez [mg]	10%	260	100.32	108.87	0	103.15	0	312.35	121
Żelazo [mg]	10%	8	2.96	4.09	0	5.32	0	12.37	155
Witamina A [μg]	25%	500	58.44	164.12	0	58.87	0	281.44	57
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.96	0	2.23	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	8	3.34	2.83	0	3.92	0	10.1	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.31	0.38	0	0.35	0	1.05	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.42	0.66	0	0.54	0	1.63	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.09	16.61	0	5.9	0	25.61	233
Witamina C [mg]	55%	60	35.06	98.47	0	35.32	0	168.86	281
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.7	1.32	0.15	2.16	1.05	6.65	197

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	573.9	614.2	214.9	478.2	127.9	2009.4	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2410.8	2563.1	910.8	2012.4	536.3	8433.6	92
Białko [g]	10%	165	43.9	22.3	26.9	28.1	6.7	128.1	78
Tłuszcz [g]	10%	61	20.3	34.7	1.6	12.3	5.1	74.2	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.1	10.7	0.2	4.4	1.2	23.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	13.9	0.5	1.9	0.5	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.5	4.7	0.6	4.5	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.5	287.9	0	0	0	341.5	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	56.73	56.81	23.89	68.36	14.76	220.57	93
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12	14.78	8.5	1.82	0.99	38.1	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.15	7.84	1.55	9.49	2.05	27.09	127
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.8
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	42.2
Sód [mg]	10%	1500	1063.87	401.99	82.12	2675.88	345.96	4569.82	304
Potas [mg]	10%	4700	781.8	832.09	85.27	406.93	134.19	2240.31	49
Wapń [mg]	10%	800	204.58	121.69	12.15	353.8	8.36	700.6	88
Fosfor [mg]	10%	580	493.39	300.85	97.42	265.51	54.81	1211.99	209
Magnez [mg]	10%	260	123.49	53.8	29.02	92.8	18.89	318.03	122
Żelazo [mg]	10%	8	2.57	3.4	0.87	3.52	0.72	11.11	139
Witamina A [μg]	25%	500	8.16	31.59	0	7.87	5.17	52.8	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.44	0	1.01	0.33	3.82	37
witamina E [mg]	30%	8	3.25	4.07	0.31	2.6	0.93	11.17	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.31	0.09	0.31	0.07	1.13	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.42	0.58	0.03	0.14	0.02	1.2	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	12.71	3.25	0.18	5.26	1.27	22.68	208
Witamina C [mg]	55%	60	4.9	18.95	0	4.72	3.1	31.68	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.95	1.11	0.22	7.43	0.96	11.42	339



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	508.6	681.1	173	493.4	221.6	2077.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2132.3	2863.5	722.4	2071.7	929.8	8719.8	94
Białko [g]	10%	165	28.6	50.3	11.7	33.6	17.6	142	86
Tłuszcz [g]	10%	61	21	21.3	9.7	16.9	8.9	78	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	7.4	6.5	4.8	4.4	29.6	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.7	3.3	0	6.9	0.5	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.9	2.2	0.1	4.9	1.3	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	5.9	0	48.6	0	314.9	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	54.14	76.86	10.21	55.52	18.51	215.26	90
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.11	16.64	8.73	10.14	4.1	49.74	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	9.8	1.44	8.06	1.72	27.03	127
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.69
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	35.61
Sód [mg]	10%	1500	789	425.77	58.95	534.42	505.8	2313.94	155
Potas [mg]	10%	4700	663.62	1132.09	241.65	641.83	58.05	2737.25	58
Wapń [mg]	10%	800	233.7	251.21	9.9	46.87	5.94	547.64	68
Fosfor [mg]	10%	580	481.14	489.84	23.4	292.3	49.14	1335.83	229
Magnez [mg]	10%	260	93.74	188.49	8.55	80.17	16.73	387.69	148
Żelazo [mg]	10%	8	4.4	3.26	0.49	3.3	0.59	12.06	150
Witamina A [μg]	25%	500	14.59	55.14	62.62	65.53	0	197.9	40
Witamina D [μg]	10%	10	2.24	0.01	0	1.42	0.33	4.02	39
witamina E [mg]	30%	8	3.09	1.91	1.44	3.81	0.67	10.94	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.42	0.04	0.53	0.05	1.38	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.7	0.4	0.06	0.27	0.01	1.47	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.79	2.96	1.1	6.97	1.01	14.85	134
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	31.91	37.57	39.32	0	117.57	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.19	1.18	0.16	1.48	1.4	5.78	171

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	530	686.4	252.7	574.7	133.9	2178	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2224.4	2880.6	1054.7	2421.4	565.4	9146.6	98
Białko [g]	10%	165	34.3	32.4	19.9	45.5	13.1	145.5	89
Tłuszcz [g]	10%	61	20.2	26.2	14.7	13	2.4	76.6	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.3	2.5	4.8	2	0.5	18.2	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	13.4	1.5	4.8	0.6	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.4	7.7	5.2	6.2	1.3	25.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	15	0	46.9	1	69.6	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	55.85	84.14	10.95	73.71	15.97	240.64	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.92	9.37	5.61	7.73	2.53	36.18	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.35	8.26	1.84	9.89	2.05	28.41	134
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.95
Sód [mg]	10%	1500	3385.05	115.51	382.59	725.92	152.1	4761.18	318
Potas [mg]	10%	4700	555.17	665.93	325.89	800.16	186.03	2533.18	54
Wapń [mg]	10%	800	705.75	119.86	34.38	55.18	60.2	975.4	122
Fosfor [mg]	10%	580	338.94	229.16	160.92	460.39	184.41	1373.83	237
Magnez [mg]	10%	260	86.09	59.98	71.81	120.27	23.75	361.93	139
Żelazo [mg]	10%	8	2.82	2.59	1.07	4.09	0.83	11.42	141
Witamina A [μg]	25%	500	59.97	50.94	11.62	14.19	5.17	141.91	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.28	0	1.01	0.35	2.68	27
witamina E [mg]	30%	8	3.32	6.27	4.37	4.1	0.93	19.01	238
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.27	0.29	0.24	0.39	0.08	1.3	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.36	0.19	0.07	0.26	0.28	1.18	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.01	3.67	1.69	15.12	1.37	24.87	225
Witamina C [mg]	55%	60	35.98	30.56	6.97	8.51	3.1	85.14	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.4	0.32	1.06	2.01	0.42	11.9	353

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	500	887.9	164.5	454.2	133.6	2140.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2098.8	3727.3	692.9	1911.4	559.5	8990	97
Białko [g]	10%	165	26.9	52.5	19.6	20.5	14.8	134.5	81
Tłuszcz [g]	10%	61	18.4	30.5	4.3	11.3	6.7	71.4	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9.3	3.6	0.8	2.6	4	20.5	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.2	15	1.3	1.9	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	8.7	2	4.6	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	108.7	0	0	0	115.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	59.74	108.84	12.69	72.33	3.37	256.99	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	15.4	15.78	9.41	3.62	3.37	47.6	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.38	16.36	2.09	9.76	0	34.61	162
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.22
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.68
Sód [mg]	10%	1500	641.58	332.96	66.42	1235.58	378	2654.55	176
Potas [mg]	10%	4700	541.61	1457.9	453.6	461.42	0	2914.54	63
Wapń [mg]	10%	800	194.75	107.97	16.02	47.15	0	365.9	45
Fosfor [mg]	10%	580	294.91	733.52	133.65	270.01	0	1432.1	247
Magnez [mg]	10%	260	80.63	184.06	59.4	94.06	0	418.17	161
Żelazo [mg]	10%	8	2.22	3.54	2.02	3.51	0	11.3	141
Witamina A [μg]	25%	500	14.59	37.14	25.87	57	0	134.61	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.72	0	1.01	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	8	2.55	6.64	3.1	3.46	0	15.76	197
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.29	0.59	0.09	0.31	0	1.29	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.31	0.53	0.08	0.15	0	1.08	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.53	25.49	1.41	5.84	0	36.29	330
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	22.28	15.52	34.19	0	80.77	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.78	0.92	0.18	3.43	1.05	6.63	198

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	548.9	587.2	226.7	638.1	149.8	2150.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2304.1	2469.1	953.2	2687	625	9038.6	98
Białko [g]	10%	165	28.1	36.3	11.5	55.7	10.8	142.5	87
Tłuszcz [g]	10%	61	19.5	17.5	7.6	16.2	9.4	70.4	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	3.8	3.9	2.5	6.4	22.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	6.6	0.5	6.4	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	4.1	0.6	7	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	240	72.6	0	72.2	0	384.9	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	69.65	75.41	28.68	72.04	5.4	251.19	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	8.91	12.37	13.29	5.6	5.4	45.59	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	9.02	9	1.55	9.69	0	29.27	136
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.82
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.3
Sód [mg]	10%	1500	806.44	231.34	146.11	730.49	54	1968.4	132
Potas [mg]	10%	4700	715.84	1221.41	85.27	1080.38	0	3102.91	66
Wapń [mg]	10%	800	247.89	148.69	253.8	141.61	0	792	100
Fosfor [mg]	10%	580	537.74	423.66	97.42	779.13	0	1837.97	317
Magnez [mg]	10%	260	116.22	150.53	29.02	142.55	0	438.34	169
Żelazo [mg]	10%	8	5.25	3.86	0.87	4.27	0	14.26	178
Witamina A [μg]	25%	500	13.69	89.61	0	14.99	0	118.3	24
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.67	0	1.04	0	3.87	39
witamina E [mg]	30%	8	2.92	3.79	0.31	4.67	0	11.71	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.37	0.09	0.45	0	1.3	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.68	0.37	0.03	0.73	0	1.82	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.93	5.11	0.18	20.14	0	29.38	267
Witamina C [mg]	55%	60	8.21	53.76	0	8.99	0	70.98	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.24	0.64	0.4	2.02	0.15	4.92	146

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2132.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	8954	97
Białko [g]	10%	165	138.8	84
Tłuszcz [g]	10%	61	74.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	23.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	250.5	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	241.18	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	43.05	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	30.24	141
% energii z białka	10%	30	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	33
% energii z węglowodanów	10%	40	-	38
Sód [mg]	10%	1500	3470.1	231
Potas [mg]	10%	4700	2723.35	58
Wapń [mg]	10%	800	697.75	87
Fosfor [mg]	10%	580	1432.68	247
Magnez [mg]	10%	260	378.76	146
Żelazo [mg]	10%	8	12.09	151
Witamina A [µg]	25%	500	149.37	30
Witamina D [µg]	10%	10	3.51	35
witamina E [mg]	30%	8	13.82	173
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.27	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.39	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	25.2	229
Witamina C [mg]	55%	60	89.46	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.67	257

# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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>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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. P# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki:</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb 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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka 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 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 (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b></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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>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>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>indyka indykol 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%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 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 siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 100.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</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 12%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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 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 siodu <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>P# pasta jajeczna z brokułem 70.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 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], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: 3 - Środa, 2024-12-18**

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>,</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</p>	<p>1. Rv jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <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</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. <b>P# tłuszcz roślinny do</b></p>



<p>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. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>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 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Jaja sadzone iżż 100.00g</b></p> <p>5. <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>6. <b>P# sos musztardowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p>		<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. 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: 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><b>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, 2024-12-19**

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%</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,</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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</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 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,</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>(1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	<p><b>53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. 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 biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <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>6. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 70.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>		<p>(1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# 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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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>
---	--	--	---	---

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 norbiksyne]</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>P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 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> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretko o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

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 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#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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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 brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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>Banan 120.00g składniki: Banan 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>

monosodowy, przeciwutleniacz:  
izoaskrobinian sodu, aromaty:  
maltodekstryna, przyprawy:  
ekstrakt drożdżowy, substancja  
konserwująca: azotyn sodu, może  
zawierać: **seler i gorczycę.**]

8. **P# twaróg z natką  
pietruszki 30.00g** składniki: **p#  
Ser twarogowy chudy 58%**,  
p# Jogurt naturalny 30%  
[składniki: **mleko**  
pasteryzowane, kultury bakterii  
jogurtowych], Olej rzepakowy  
uniwersalny 8%, Pietruszka liście  
3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny  
MIELONY 0%

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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>P# kompot wieloowocowy 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><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><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 100.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włośzczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	411.8	595.1	22.3	429.8	135.8	1594.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	1736.9	2487.4	94.4	1805.9	570.6	6695.4	99
Białko [g]	10%	19.5	17.5	29.9	0.2	14.4	6.8	69.1	355
Tłuszcz [g]	10%	50.89	9.7	30.6	0	15.6	5	61.1	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4	5.5	0	2.6	1.2	13.4	956
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	2.2	13.1	0	1.5	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	6.8	0	3.2	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	96.8	0	0	0	97.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	64.62	53.14	5.54	59.24	16.14	198.7	77
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.41	12.15	4.55	3.92	2.12	37.17	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.39	6.81	0.94	2.82	0.64	13.61	90
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.23
Sód [mg]	10%	1100	2151.1	387.9	0.49	777.93	369.72	3687.16	336
Potas [mg]	10%	3400	288.66	1362.83	93.55	173.53	152.28	2070.87	60
Wapń [mg]	10%	800	355.33	118.98	14.85	21.53	4.85	515.55	65
Fosfor [mg]	10%	455	74.21	264.54	8.91	31.95	11.34	390.96	85
Magnez [mg]	10%	110	22.3	74.88	8.41	16.02	4.32	125.94	115
Żelazo [mg]	10%	4	1.61	3.16	0.14	0.64	0.27	5.84	146
Witamina A [μg]	25%	325	8.92	58.54	12.7	8.19	10.35	98.72	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.07	0.77	0	1.01	0.33	3.19	32
witamina E [mg]	30%	6.5	2.16	5.71	0.07	1.68	1	10.64	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.1	0.25	0.04	0.04	0.03	0.47	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.1	0.38	0.01	0.05	0.02	0.56	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.92	5.39	0.09	0.4	0.51	7.33	97
Witamina C [mg]	55%	40	5.35	35.12	7.62	4.91	6.2	59.23	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	5.97	1.07	0	2.16	1.02	9.21	372

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	560.7	556.3	66.2	305.5	95.3	1584.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2359.9	2337.7	279.7	1282.6	400	6660.1	99
Białko [g]	10%	19.5	25.4	32.1	1.7	13.6	5.9	78.9	405
Tłuszcz [g]	10%	50.89	17.7	16.8	0.9	12.1	4	51.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.3	4.1	0.1	2.9	2.4	16	1136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	6.7	0	3	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	3.4	0	3.7	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	68.8	0	74	0	154.3	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	75.97	74.42	13.5	36.28	8.77	208.96	80
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.51	12.42	9	3.94	8.77	49.65	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.33	10.92	1.35	1.6	0	16.21	109
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.38
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	1100	1109.99	411.85	0	612.77	97.2	2231.81	203
Potas [mg]	10%	3400	504.64	1069.79	0	238.45	0	1812.89	53
Wapń [mg]	10%	800	298.23	137.49	0	47.19	162	644.93	80
Fosfor [mg]	10%	455	292.06	251.17	0	74.69	0	617.92	135
Magnez [mg]	10%	110	46.92	66.96	0	15.67	0	129.56	118
Żelazo [mg]	10%	4	1.31	3.05	0	1.23	0	5.61	140
Witamina A [μg]	25%	325	36.11	120.18	0	53.74	0	210.04	65
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.86	0	1.36	0	3.32	34
witamina E [mg]	30%	6.5	2.53	3.64	0	2.76	0	8.94	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.15	0.25	0	0.04	0	0.45	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.44	0.4	0	0.19	0	1.03	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.2	4.46	0	0.62	0	6.29	83
Witamina C [mg]	55%	40	21.66	57.3	0	32.24	0	111.22	278
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	3.08	1.14	0	1.7	0.27	5.57	226



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	621.6	581.7	66.9	270.9	118.1	1659.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2621.5	2427.6	282.5	1141.2	497.5	6970.4	103
Białko [g]	10%	19.5	27.7	21.5	0.5	14.2	6.6	70.6	362
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.3	33.6	0.5	8.1	3.7	60.4	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.2	10.1	0	2.7	1.6	20.8	1482
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.1	13.9	0	1.4	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.1	4.6	0.1	3.1	1	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	287.9	0	0	0	298.3	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	97.9	50.89	16.33	35.33	14.67	215.14	84
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	24.84	17.98	13.09	2.08	1.23	59.23	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.85	5.47	2.7	0.51	0.32	13.86	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	1100	1058.59	324.68	2.7	1562.58	961.56	3910.12	355
Potas [mg]	10%	3400	505.92	882.48	180.9	70.06	76.14	1715.51	50
Wapń [mg]	10%	800	282.61	115.55	5.4	165.75	153.76	723.08	90
Fosfor [mg]	10%	455	341.87	251.85	12.15	11.89	5.67	623.44	137
Magnez [mg]	10%	110	89.17	52.52	4.05	6.04	2.16	153.95	140
Żelazo [mg]	10%	4	1.64	4.71	0.4	0.39	0.13	7.29	182
Witamina A [µg]	25%	325	5.55	35.17	10.35	4.72	5.17	60.97	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.44	0	1.01	0.33	3.89	38
witamina E [mg]	30%	6.5	2.15	3.76	0.51	1.59	0.74	8.76	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.28	0.28	0.04	0.01	0.01	0.64	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.4	0.55	0.03	0.03	0.01	1.03	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.3	2.92	0.21	0.1	0.25	5.8	77
Witamina C [mg]	55%	40	3.32	21.1	6.2	2.83	3.1	36.58	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.94	0.9	0	4.34	2.67	9.77	395

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	605.7	609.8	46.5	308	92.8	1663	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2549.5	2559.5	196.6	1291.6	391.8	6989.2	104
Białko [g]	10%	19.5	28.1	26.9	0.5	12.3	3.6	71.5	367
Tłuszcz [g]	10%	50.89	18	23.1	0.2	13.4	2.1	56.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.6	7.8	0	3.8	0.5	17.9	1277
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	5.3	8.1	0	5.3	0.4	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.1	3.6	0	3.7	1	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	74.8	0	36.4	0	248.5	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	84.99	77.21	11.25	35.25	14.65	223.37	87
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.06	21.32	10.35	3.84	0.75	50.33	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.39	7.33	1.53	1.51	0	14.77	98
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.2
Sód [mg]	10%	1100	883.99	407.8	3.6	397.08	268.2	1960.68	177
Potas [mg]	10%	3400	646.32	1144.72	0	300.04	0	2091.09	62
Wapń [mg]	10%	800	305.2	337.77	0	19.79	0	662.77	82
Fosfor [mg]	10%	455	479.48	376.1	0	92.86	0	948.46	208
Magnez [mg]	10%	110	91.06	86.22	0	17.36	0	194.64	177
Żelazo [mg]	10%	4	3.42	2.59	0	0.95	0	6.96	175
Witamina A [µg]	25%	325	9.82	76.15	0	39.76	0	125.74	38
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.32	0.33	3.67	36
witamina E [mg]	30%	6.5	2.89	3.33	0	2.54	0.49	9.27	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.3	0.24	0	0.25	0	0.8	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.63	0.56	0	0.15	0	1.35	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.23	2.52	0	2.52	0	6.28	84
Witamina C [mg]	55%	40	5.89	37.96	0	23.85	0	67.71	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.45	1.13	0.01	1.1	0.74	4.9	197

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	558.8	577.2	107.4	276.8	110.2	1630.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2357.1	2419.3	454.3	1164.5	465.7	6861.1	102
Białko [g]	10%	19.5	26.1	25.4	3	7.2	7.6	69.5	357
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.1	24.4	1.8	9.1	2.1	50.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6	2.7	0.5	1.5	0.5	11.3	806
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	12.6	0	1.5	0.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4	7.1	0	3.3	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	52.1	0	0	0.5	63.9	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	85.35	67.46	19.87	42.21	15.3	230.21	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25	10.32	13.15	5	2.07	55.56	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.78	7.07	0.23	1.5	0.32	11.93	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.55
Sód [mg]	10%	1100	2242.9	154.59	40.32	487.67	162.63	3088.13	281
Potas [mg]	10%	3400	517.71	989.41	0	245.85	102.05	1855.03	54
Wapń [mg]	10%	800	600.58	128.68	21.6	21.54	28.35	800.76	101
Fosfor [mg]	10%	455	290.39	273.13	0	41.06	70.47	675.06	148
Magnez [mg]	10%	110	47.68	86.61	0	19.78	4.59	158.67	144
Żelazo [mg]	10%	4	1.49	3.78	0	1.16	0.18	6.63	166
Witamina A [μg]	25%	325	39.76	61.89	0	29.74	5.17	136.58	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0	1.01	0.34	2.92	29
witamina E [mg]	30%	6.5	2.59	5.84	0	2.3	0.74	11.49	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.46	0	0.09	0.02	0.74	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.45	0.35	0	0.09	0.13	1.04	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.24	3.97	0	0.97	0.3	6.49	87
Witamina C [mg]	55%	40	23.85	37.13	0	17.84	3.1	81.94	206
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	6.23	0.42	0.11	1.35	0.45	7.72	312

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	563.6	520.8	105	287.8	133.6	1611	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2376.5	2185.4	445.2	1209.7	559.5	6776.5	101
Białko [g]	10%	19.5	25.7	25.7	1	12.8	14.8	80.3	412
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.1	18.2	0.3	10.7	6.7	49.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.1	2.4	0.1	4.6	4	15.4	1098
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	4.4	8.6	0	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.8	4.9	0	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	46.5	0	0	0	57.2	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	88.11	68.62	25.38	35.23	3.37	220.73	86
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.05	13.17	20.73	3.16	3.37	55.5	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.07	10.44	1.83	0.67	0	18.02	121
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.23
Sód [mg]	10%	1100	892.53	246.71	1.08	637.26	378	2155.59	195
Potas [mg]	10%	3400	576.7	794.08	426.6	102.77	0	1900.16	56
Wapń [mg]	10%	800	306.75	85.89	6.48	12.41	0	411.55	52
Fosfor [mg]	10%	455	378.79	325.59	21.6	14.59	0	740.58	163
Magnez [mg]	10%	110	81.77	86.61	35.64	6.94	0	210.97	191
Żelazo [mg]	10%	4	1.75	2.27	0.43	0.4	0	4.86	122
Witamina A [μg]	25%	325	11.15	35.97	8.1	34.2	0	89.43	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0	1.01	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	6.5	2.89	3.87	0.22	2.11	0	9.11	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.28	0.03	0.01	0	0.64	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.48	0.27	0.1	0.04	0	0.9	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.55	9.8	0.51	0.45	0	13.32	178
Witamina C [mg]	55%	40	6.69	21.58	4.85	20.52	0	53.65	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.47	0.68	0	1.77	1.05	5.38	217

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	604.3	618.8	82.1	315.6	95.3	1716.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2543.5	2594.2	347.6	1327.9	400	7213.4	108
Białko [g]	10%	19.5	27.8	30.1	1.9	20.4	5.9	86.3	443
Tłuszcz [g]	10%	50.89	18	24.8	0.9	10.3	4	58.3	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.8	4.3	0.2	4.1	2.4	17	1206
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	6.6	11.4	0.3	1.4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.3	6.3	0.1	3.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	73.3	29.3	0	0	346.5	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	85.02	73.12	16.72	35.55	8.77	219.19	84
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.06	13.53	8.62	3.64	8.77	48.63	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.74	9.17	0.59	0.91	0	15.42	103
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	1100	717.88	309.58	36.06	2325.69	97.2	3486.42	316
Potas [mg]	10%	3400	674.33	1411.18	47.28	219.91	0	2352.72	69
Wapń [mg]	10%	800	324.96	119.61	6.19	319.51	162	932.29	117
Fosfor [mg]	10%	455	540.54	284.92	23.92	23.77	0	873.16	192
Magnez [mg]	10%	110	94.59	82.62	2.4	10.09	0	189.71	172
Żelazo [mg]	10%	4	4.18	2.93	0.33	0.52	0	7.97	199
Witamina A [μg]	25%	325	9.28	32.7	19.15	13.95	0	75.1	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	6.5	2.79	4.25	0.14	2.04	0	9.24	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.31	0.27	0.01	0.04	0	0.64	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.77	0.3	0.05	0.04	0	1.17	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.05	6.24	0.1	0.6	0	8.02	106
Witamina C [mg]	55%	40	5.57	19.62	0.93	8.36	0	34.5	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.99	0.85	0.1	6.46	0.27	8.71	353

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1637.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6880.9	102
Białko [g]	10%	19.5	75.2	386
Tłuszcz [g]	10%	50.89	55.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	16	1137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	216.61	84
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	50.87	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	14.83	99
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	1100	2931.42	266
Potas [mg]	10%	3400	1971.18	58
Wapń [mg]	10%	800	670.13	84
Fosfor [mg]	10%	455	695.66	153
Magnez [mg]	10%	110	166.21	151
Żelazo [mg]	10%	4	6.45	161
Witamina A [μg]	25%	325	113.79	35
Witamina D [μg]	10%	10	3.37	34
witamina E [mg]	30%	6.5	9.64	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.63	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1.01	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	7.65	102
Witamina C [mg]	55%	40	63.55	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	7.32	296

# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.ż.) 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1000 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, 2024-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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>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,</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 szczawiowa z jajkiem 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>P# potrawka z dynią 100.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</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 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 siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka żytnia (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>P# sałatka makaronowa z szynką 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka żytnia (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</li> </ol>

regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	<b>spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony] 5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 50.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b> , Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		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%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b> , Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b> , Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	białka <b>sojowego</b> , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b> ]
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b> , <b>Kasza manna 8%</b> 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> ] 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).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b> , Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. <b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b> 4. <b>P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 70.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</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 12%</b> , <b>Bułka tarta 8%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Rw trio warzyw gotowanych	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ] 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 siodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b> , kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b> , Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13%	1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]



<p>wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>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, 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>100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku</b>  <b>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], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

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 <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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 15.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Jaja sadzone iżż 50.00g</b></p> <p>5. <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>6. <b>P# sos musztardowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p>	<p>1. Rw 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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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. <b>P# chleb pszenno-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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 2024-12-19				
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: 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#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: 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>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></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 175.00g</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>P# surówka z kapusty pekińskiej 100.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</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> <li><b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 70.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</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 siodu <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, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b># pasztet pieczony - wieprzowy 30.00g</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 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 siodu <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># ogórek zielony 30.00g</b> [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica 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: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>
---	--	---	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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) 30.00g 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 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 125.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <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]</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 100.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>1. <b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</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. <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# 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) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta pomidorowo-jaglana 60.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 15.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Banan 70.00g 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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki:</p>	<p>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <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 poledwica 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. <b>P# twardość z natką pietruszki 25.00g</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>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 125.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. Rv duszona roladka drobiowa z pieczarkami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. Ryż brązowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>7. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser mozzarella w solance 10.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</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, 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>	
---	---	--	--	--

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>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%</b> <b>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><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> 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 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><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 100.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 100.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włośzczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmierzonych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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><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 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	265.5	344.3	22.3	267.6	130.5	1030.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1118.4	1439.7	94.4	1121.4	548.6	4322.7	103
Białko [g]	10%	12	9.5	15.8	0.2	8.5	6.6	40.9	340
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.3	17.2	0	12	4.9	41.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	2.9	0	2	1.2	8.9	833
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.2	7.5	0	1.5	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.7	4	0	3.1	1	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	48.5	0	0	0	49.4	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.32	33.54	5.54	32.22	15.03	127.66	87
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.14	8.19	4.55	2.3	1.37	29.57	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.04	4.14	0.94	1.84	0.32	9.3	91
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.68
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.06
Sód [mg]	10%	750	1105.48	205.7	0.49	456.06	367.56	2135.31	284
Potas [mg]	10%	2400	232.5	830.21	93.55	106.46	76.14	1338.87	56
Wapń [mg]	10%	500	199.54	72.61	14.85	14.05	2.42	303.49	61
Fosfor [mg]	10%	380	68.54	152.25	8.91	19.78	5.67	255.16	66
Magnez [mg]	10%	65	20	45.69	8.41	10.63	2.16	86.9	133
Żelazo [mg]	10%	3	1.45	1.89	0.14	0.44	0.13	4.07	136
Witamina A [μg]	25%	280	4.87	37.4	12.7	4.75	5.17	64.91	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.07	0.38	0	1.01	0.33	2.81	28
witamina E [mg]	30%	6	1.98	3.41	0.07	1.59	0.74	7.81	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.08	0.15	0.04	0.02	0.01	0.32	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.08	0.22	0.01	0.02	0.01	0.35	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.77	3.14	0.09	0.26	0.25	4.52	90
Witamina C [mg]	55%	30	2.92	22.44	7.62	2.85	3.1	38.94	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.07	0.57	0	1.26	1.02	5.33	316

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	312.2	416.7	66.2	217.7	31.7	1044.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1311.7	1752.9	279.7	913.2	133.3	4391	105
Białko [g]	10%	12	13.4	22.9	1.7	8.6	1.9	48.7	406
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11.3	11.4	0.9	9.3	1.3	34.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.8	2.7	0.1	2.1	0.8	9.6	906
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.6	4.4	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2.3	0	3.5	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.3	43.4	0	52.8	0	102.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	39.96	59.39	13.5	25.24	2.92	141.02	96
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.67	8.39	9	2.48	2.92	31.47	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.77	7.67	1.35	0.95	0	11.74	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.63
Sód [mg]	10%	750	585.6	314.36	0	398.9	32.4	1331.27	177
Potas [mg]	10%	2400	296.97	643.7	0	147.85	0	1088.53	45
Wapń [mg]	10%	500	168.72	82.77	0	32.68	54	338.18	69
Fosfor [mg]	10%	380	176	156.25	0	50.34	0	382.61	100
Magnez [mg]	10%	65	30.31	41.26	0	10.45	0	82.03	126
Żelazo [mg]	10%	3	1.02	2	0	0.85	0	3.88	129
Witamina A [μg]	25%	280	18.14	81.27	0	30.82	0	130.25	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.58	0	1.26	0	2.94	30
witamina E [mg]	30%	6	2.16	2.41	0	2.24	0	6.82	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.15	0	0.03	0	0.28	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.25	0.27	0	0.12	0	0.65	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.81	2.75	0	0.34	0	3.92	78
Witamina C [mg]	55%	30	10.88	38.4	0	18.49	0	67.78	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.62	0.87	0	1.1	0.09	3.32	198



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	341.5	331.6	44.6	209.8	74.6	1002.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1438	1385.6	188.3	882.3	313.2	4207.5	99
Białko [g]	10%	12	14.4	11.6	0.3	10.7	4.1	41.4	346
Tłuszcz [g]	10%	38.67	9.6	17.6	0.3	7.5	2.9	38.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.7	5.1	0	2.5	1.2	12.7	1189
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.6	7.4	0	1.4	0.5	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.9	2.5	0	3.1	1	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	143.9	0	0	0	149.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	50.8	33.02	10.89	24.72	7.95	127.39	87
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.22	11.49	8.73	1.33	1	35.78	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	3.02	3.21	1.8	0.25	0.32	8.62	86
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.75
Sód [mg]	10%	750	558.82	178.25	1.8	1309.9	621.36	2670.14	357
Potas [mg]	10%	2400	294.42	509.85	120.6	35.1	76.14	1036.11	42
Wapń [mg]	10%	500	157.78	67.18	3.6	160.48	103.32	492.37	99
Fosfor [mg]	10%	380	198.73	129.54	8.1	5.95	5.67	347.99	91
Magnez [mg]	10%	65	51.01	30.14	2.7	3.74	2.16	89.76	137
Żelazo [mg]	10%	3	1.17	2.74	0.27	0.27	0.13	4.59	154
Witamina A [μg]	25%	280	2.84	19.35	6.9	2.36	5.17	36.64	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.72	0	1.01	0.33	3.15	31
witamina E [mg]	30%	6	1.97	2.05	0.34	1.53	0.74	6.64	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.14	0.02	0	0.01	0.36	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.23	0.28	0.02	0.01	0.01	0.56	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.36	1.53	0.14	0.05	0.25	3.35	67
Witamina C [mg]	55%	30	1.7	11.61	4.13	1.41	3.1	21.98	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.55	0.49	0	3.63	1.72	6.67	395

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	338.5	434.3	46.5	207.7	57.1	1084.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1422.5	1821.3	196.6	870.7	240.5	4551.8	109
Białko [g]	10%	12	15.1	19.7	0.5	7.2	2.1	44.7	374
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11.7	18.1	0.2	9.2	1.9	41.4	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.5	5.5	0	2.4	0.4	12	1130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.9	6.5	0	3.4	0.4	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	3	0	3.4	1	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	55.3	0	18.2	0	155.3	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.37	50.08	11.25	24.27	7.78	137.77	94
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.83	12.97	10.35	2.18	0.49	33.84	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.79	4.31	1.53	0.75	0	9.4	94
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.11
Sód [mg]	10%	750	476.61	273.98	3.6	282.55	158.4	1195.15	160
Potas [mg]	10%	2400	369.43	628.23	0	150.09	0	1147.75	47
Wapń [mg]	10%	500	170.79	185.93	0	11.84	0	368.56	73
Fosfor [mg]	10%	380	274.87	212.1	0	46.44	0	533.41	140
Magnez [mg]	10%	65	52.4	49.25	0	9.4	0	111.06	171
Żelazo [mg]	10%	3	2.13	1.62	0	0.55	0	4.31	143
Witamina A [μg]	25%	280	4.98	46.26	0	19.88	0	71.13	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	0.23	0	1.16	0.33	3.18	32
witamina E [mg]	30%	6	2.36	2.53	0	2	0.49	7.39	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.14	0	0.12	0	0.44	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.36	0.32	0	0.07	0	0.76	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.82	1.42	0	1.26	0	3.51	71
Witamina C [mg]	55%	30	2.99	20.31	0	11.92	0	35.24	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.32	0.76	0.01	0.78	0.44	2.98	178

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	330.7	357.8	75.2	210.6	64.9	1039.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1393.2	1498.7	318	884.8	273.4	4368.3	104
Białko [g]	10%	12	13.7	15.6	2.1	5.1	3.9	40.6	339
Tłuszcz [g]	10%	38.67	9	16	1.2	7.9	1.8	36.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.6	1.7	0.3	1.3	0.4	7.5	705
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.6	8.4	0	1.5	0.5	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.9	4.6	0	3.2	1	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6	33.6	0	0	0.2	39.9	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	49.63	39.92	13.91	30.1	8.21	141.78	98
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	18.29	7.07	9.21	3.47	1.42	39.48	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.1	4.32	0.16	0.95	0.32	7.87	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.08
Sód [mg]	10%	750	1151.11	101.35	28.22	360.19	86.89	1727.78	231
Potas [mg]	10%	2400	308.82	586.81	0	156.35	89.1	1141.08	48
Wapń [mg]	10%	500	318.52	82.78	15.11	15.14	15.38	446.96	90
Fosfor [mg]	10%	380	174.61	156.3	0	27.97	38.07	396.95	104
Magnez [mg]	10%	65	30.94	49.75	0	14.14	3.37	98.21	152
Żelazo [mg]	10%	3	1.13	2.15	0	0.84	0.16	4.29	143
Witamina A [μg]	25%	280	21.24	40.34	0	20.28	5.17	87.04	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.26	0	1.01	0.34	2.7	27
witamina E [mg]	30%	6	2.2	3.91	0	2	0.74	8.87	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.25	0	0.06	0.01	0.45	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.26	0.2	0	0.06	0.07	0.6	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.84	2.19	0	0.65	0.28	3.97	80
Witamina C [mg]	55%	30	12.74	24.2	0	12.17	3.1	52.22	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.19	0.28	0.07	1	0.24	4.31	256

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	326.4	327.3	61.2	240.9	44.5	1000.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1373.6	1371.9	259.7	1014.1	186.5	4206	100
Białko [g]	10%	12	14.6	15.9	0.6	9.4	4.9	45.5	379
Tłuszcz [g]	10%	38.67	9.8	12.7	0.1	7.6	2.2	32.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.8	1.5	0	2.4	1.3	8.2	774
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.7	6.2	0	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.5	3.5	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.8	29.6	0	0	0	35.5	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	46.29	40.71	14.8	33.8	1.12	136.74	94
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.66	10.24	12.09	2.19	1.12	34.33	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	3.15	6.71	1.07	0.33	0	11.27	113
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	10%	750	480.58	165.44	0.63	607.92	126	1380.59	184
Potas [mg]	10%	2400	336.93	558.01	248.85	51.47	0	1195.27	49
Wapń [mg]	10%	500	178.71	60.98	3.77	8.63	0	252.11	51
Fosfor [mg]	10%	380	230.04	205.36	12.6	7.3	0	455.31	120
Magnez [mg]	10%	65	47.99	53.89	20.79	4.38	0	127.06	196
Żelazo [mg]	10%	3	1.25	1.49	0.25	0.29	0	3.29	110
Witamina A [µg]	25%	280	6.09	20	4.72	17.1	0	47.92	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.25	0	1.01	0	2.35	24
witamina E [mg]	30%	6	2.5	2.81	0.13	1.79	0	7.24	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.17	0.02	0	0	0.38	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.29	0.18	0.05	0.02	0	0.56	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.5	6.4	0.29	0.22	0	8.43	169
Witamina C [mg]	55%	30	3.65	12	2.83	10.26	0	28.75	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.33	0.45	0	1.68	0.35	3.45	205

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	351.8	383.7	82.1	223.3	31.7	1073	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1478	1607.1	347.6	938.2	133.3	4504.5	106
Białko [g]	10%	12	16.2	18.1	1.9	12.3	1.9	50.6	422
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.7	16.5	0.9	8.8	1.3	40.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.9	2.7	0.2	3.6	0.8	11.3	1062
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	5	7.7	0.3	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.6	4.3	0.1	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169	43.1	29.3	0	0	241.5	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.53	43.74	16.72	23.68	2.92	131.61	90
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.91	9.99	8.62	1.41	2.92	30.86	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.97	6.4	0.59	0.22	0	10.2	102
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.03
Sód [mg]	10%	750	408.45	226.68	36.06	1882.84	32.4	2586.45	344
Potas [mg]	10%	2400	396.34	825.67	47.28	55.08	0	1324.38	55
Wapń [mg]	10%	500	185.25	81.94	6.19	309.79	54	637.19	127
Fosfor [mg]	10%	380	325.05	165.68	23.92	5.95	0	520.62	138
Magnez [mg]	10%	65	55.38	50.89	2.4	3.61	0	112.29	173
Żelazo [mg]	10%	3	2.73	1.91	0.33	0.24	0	5.22	174
Witamina A [μg]	25%	280	4.71	17.65	19.15	3.48	0	45.01	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.87	0.33	0.13	1.01	0	3.36	33
witamina E [mg]	30%	6	2.36	2.96	0.14	1.61	0	7.08	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.16	0.01	0.01	0	0.38	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.48	0.18	0.05	0.01	0	0.72	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.74	3.36	0.1	0.15	0	4.37	87
Witamina C [mg]	55%	30	2.83	10.59	0.93	2.09	0	16.45	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.13	0.62	0.1	5.23	0.09	6.46	384

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1039.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4364.5	104
Białko [g]	10%	12	44.6	372
Tłuszcz [g]	10%	38.67	37.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	10	943
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	134.85	92
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	33.62	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	9.77	98
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	750	1860.96	248
Potas [mg]	10%	2400	1181.71	49
Wapń [mg]	10%	500	405.55	81
Fosfor [mg]	10%	380	413.15	108
Magnez [mg]	10%	65	101.05	155
Żelazo [mg]	10%	3	4.24	141
Witamina A [µg]	25%	280	68.98	25
Witamina D [µg]	10%	10	2.93	29
witamina E [mg]	30%	6	7.41	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.37	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.6	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	4.58	92
Witamina C [mg]	55%	30	37.34	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	4.65	276

# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) <b>2.</b> Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) <b>3.</b> Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) <b>4.</b> Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) <b>5.</b> Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) <b>6.</b> Dziewczeta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb 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]</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</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# potrawka z dynią 200.00g</b> składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</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 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]</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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <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 60.00g 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,</li> </ol>

<p>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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>[składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p> <p>4. <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>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, 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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 100.00g</b> składniki: Indyk tuszka 58%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona</b></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 siodu <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%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



<p>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 kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [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>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p><b>sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: 3 - Środa, 2024-12-18**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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%)</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>1. Rv jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>,</p>

<p>(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 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. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. <b>P# sos musztardowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Musztarda delikatesowa Kamis 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 1%</p> <p>6. <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>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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w 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 sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</p>	<p>mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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>
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki:</p>	<p>1. 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,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), sok 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 100.00g</b> [składniki:</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</p>

<p>mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 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>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>Rw sos warzywny 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>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> <p>6. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>		<p>mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# 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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b># pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
---	---	--	---	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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 norbiksyne]</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>P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 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> <li># kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretko o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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) 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 pomidorowo-jaglana 60.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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, 2024-12-21

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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#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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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 brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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>Banan 120.00g składniki: Banan 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# ser mozzarella light 40.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica 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# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

monosodowy, przeciwutleniacz:  
izoaskrobinian sodu, aromaty:  
maltodekstryna, przyprawy:  
ekstrakt drożdżowy, substancja  
konserwująca: azotyn sodu, może  
zawierać: **seler i gorczycę.**]

8. **P# twarożek z natką  
pietruszki 50.00g** składniki: **p#  
Ser twarogowy chudy 58%**,  
p# Jogurt naturalny 30%  
[składniki: **mleko**  
pasteryzowane, kultury bakterii  
jogurtowych], Olej rzepakowy  
uniwersalny 8%, Pietruszka liście  
3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny  
MIELONY 0%

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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>P# kompot wieloowocowy 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><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><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włośzczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	597.6	675.1	22.3	551.3	135.8	1982.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2523.3	2822.1	94.4	2319.5	570.6	8330.3	100
Białko [g]	10%	41.5	23	31.5	0.2	17.8	6.8	79.6	193
Tłuszcz [g]	10%	83.48	12.2	34.3	0	17.8	5	69.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.5	5.8	0	3.1	1.2	14.7	638
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	2.7	15	0	2	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.8	8	0	4.2	1	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97	0	0	0	97.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	99.93	64.17	5.54	81.31	16.14	267.11	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.66	14.61	4.55	4.71	2.12	41.67	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.39	8.29	0.94	2.82	0.64	15.09	76
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	1433.33	2534.5	400.07	0.49	1020.93	369.72	4325.73	302
Potas [mg]	10%	4500	288.66	1660.3	93.55	173.53	152.28	2368.33	52
Wapń [mg]	10%	1100	355.33	141.88	14.85	21.53	4.85	538.46	48
Fosfor [mg]	10%	1050	74.21	304.49	8.91	31.95	11.34	430.91	41
Magnez [mg]	10%	280	22.3	90.14	8.41	16.02	4.32	141.2	51
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.61	3.65	0.14	0.64	0.27	6.33	83
Witamina A [μg]	25%	520	8.92	74.8	12.7	8.19	10.35	114.97	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.77	0	1.35	0.33	3.87	39
witamina E [mg]	30%	9	2.65	6.82	0.07	2.17	1	12.73	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.1	0.3	0.04	0.04	0.03	0.52	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.1	0.44	0.01	0.05	0.02	0.63	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	0.92	6.29	0.09	0.4	0.51	8.23	78
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.35	44.88	7.62	4.91	6.2	68.98	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	7.04	1.11	0	2.83	1.02	10.81	335



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.2	620.6	66.2	499.5	95.3	1991.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2990.1	2609.4	279.7	2104.1	400	8383.3	100
Białko [g]	10%	41.5	31.4	34.8	1.7	20.7	5.9	94.6	228
Tłuszcz [g]	10%	83.48	21.7	17.6	0.9	14.5	4	58.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7.7	4.4	0.1	3.5	2.4	18.3	790
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	6.8	0	3.6	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	3.5	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	69.8	0	105.7	0	187	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	98.38	86.59	13.5	72.46	8.77	279.72	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	16.27	12.88	9	5.66	8.77	52.59	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.33	12.18	1.35	1.9	0	17.77	91
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.63
Sód [mg]	10%	1433.33	1523.99	466.82	0	1004.17	97.2	3092.18	216
Potas [mg]	10%	4500	504.64	1104.03	0	295.57	0	1904.25	43
Wapń [mg]	10%	1100	298.23	140.34	0	61.48	162	662.06	61
Fosfor [mg]	10%	1050	292.06	263.87	0	100.67	0	656.61	63
Magnez [mg]	10%	280	46.92	68.91	0	19.45	0	135.29	49
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.31	3.2	0	1.55	0	6.07	79
Witamina A [μg]	25%	520	36.11	127.62	0	61.64	0	225.38	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.97	0	1.52	0	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.79	0	3.01	0	9.34	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.15	0.25	0	0.06	0	0.47	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.44	0.44	0	0.25	0	1.13	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.2	4.83	0	0.69	0	6.73	63
Witamina C [mg]	55%	53.33	21.66	61.77	0	36.98	0	120.42	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	4.23	1.29	0	2.78	0.27	7.73	240

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	728.7	650.9	66.9	462.5	118.1	2027.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3076.1	2717.4	282.5	1952.5	497.5	8526.2	101
Białko [g]	10%	41.5	31.1	23.7	0.5	22.2	6.6	84.2	203
Tłuszcz [g]	10%	83.48	14.8	37	0.5	10.5	3.7	66.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.3	7	0	4	1.6	19.2	829
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	17.6	0	1.4	0.5	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.1	7.2	0.1	3.1	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	310.7	0	0	0	321	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	119.95	58.41	16.33	69.91	14.67	279.28	107
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.6	18.07	13.09	3.19	1.23	61.21	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.85	5.47	2.7	0.51	0.32	13.86	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.51
Sód [mg]	10%	1433.33	1292.59	340.14	2.7	2588.58	961.56	5185.58	362
Potas [mg]	10%	4500	505.92	896.8	180.9	70.06	76.14	1729.83	39
Wapń [mg]	10%	1100	282.61	119.81	5.4	317.08	153.76	878.67	80
Fosfor [mg]	10%	1050	341.87	274.76	12.15	11.89	5.67	646.35	62
Magnez [mg]	10%	280	89.17	54.24	4.05	6.04	2.16	155.66	55
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.64	4.98	0.4	0.39	0.13	7.56	98
Witamina A [μg]	25%	520	5.55	220.62	10.35	4.72	5.17	246.42	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.57	0	1.01	0.33	4.02	40
witamina E [mg]	30%	9	2.15	5.44	0.51	1.59	0.74	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.28	0.3	0.04	0.01	0.01	0.65	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.4	0.6	0.03	0.03	0.01	1.08	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.3	2.92	0.21	0.1	0.25	5.8	54
Witamina C [mg]	55%	53.33	3.32	21.1	6.2	2.83	3.1	36.58	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.59	0.94	0	7.19	2.67	12.96	402

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	712.8	801.1	46.5	372.3	92.8	2025.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.1	3360.5	196.6	1564.4	391.8	8517.6	102
Białko [g]	10%	41.5	31.5	34.7	0.5	14.3	3.6	84.8	205
Tłuszcz [g]	10%	83.48	18.5	31.8	0.2	13.7	2.1	66.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.8	10.7	0	3.9	0.5	21	909
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.3	11.2	0	5.3	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.1	5	0	3.7	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	106.7	0	36.4	0	280.4	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.04	98.32	11.25	48.48	14.65	279.76	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.83	24.36	10.35	4.3	0.75	54.59	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.39	8.76	1.53	1.51	0	16.2	83
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	1433.33	1117.99	515.58	3.6	537.48	268.2	2442.86	170
Potas [mg]	10%	4500	646.32	1270.17	0	300.04	0	2216.54	49
Wapń [mg]	10%	1100	305.2	376.7	0	19.79	0	701.7	64
Fosfor [mg]	10%	1050	479.48	430.91	0	92.86	0	1003.27	96
Magnez [mg]	10%	280	91.06	98.34	0	17.36	0	206.76	74
Żelazo [mg]	10%	7.67	3.42	3.13	0	0.95	0	7.51	98
Witamina A [µg]	25%	520	9.82	86.05	0	39.76	0	135.64	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.43	0	1.32	0.33	3.8	37
witamina E [mg]	30%	9	2.89	4.35	0	2.54	0.49	10.29	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.3	0.28	0	0.25	0	0.84	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.63	0.65	0	0.15	0	1.43	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.23	2.9	0	2.52	0	6.66	63
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.89	40.67	0	23.85	0	70.42	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.1	1.43	0.01	1.49	0.74	6.1	190

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	665.9	664	107.4	429.7	110.2	1977.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.7	2784.5	454.3	1814.3	465.7	8330.7	98
Białko [g]	10%	41.5	29.5	27.2	3	12.2	7.6	79.7	192
Tłuszcz [g]	10%	83.48	13.7	26.8	1.8	9.1	2.1	53.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.1	2.9	0.5	1.6	0.5	11.8	512
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	13.9	0	1.5	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4	7.8	0	3.3	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	52.5	0	0	0.5	64.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.4	82.62	19.87	75.15	15.3	300.36	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.76	11.39	13.15	5.52	2.07	57.91	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.78	8.29	0.23	1.3	0.32	12.95	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	10%	1433.33	2476.9	163.3	40.32	829.81	162.63	3672.97	256
Potas [mg]	10%	4500	517.71	1357.75	0	212.51	102.05	2190.04	49
Wapń [mg]	10%	1100	600.58	140.02	21.6	19.59	28.35	810.15	75
Fosfor [mg]	10%	1050	290.39	325.03	0	33.64	70.47	719.54	69
Magnez [mg]	10%	280	47.68	106.05	0	16.44	4.59	174.76	63
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.49	4.19	0	1	0.18	6.88	90
Witamina A [μg]	25%	520	39.76	71.4	0	24.33	5.17	140.67	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0	1.01	0.34	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.59	6.33	0	2.17	0.74	11.86	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.52	0	0.08	0.02	0.79	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.45	0.4	0	0.07	0.13	1.07	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.24	5.09	0	0.8	0.3	7.45	71
Witamina C [mg]	55%	53.33	23.85	42.84	0	14.6	3.1	84.4	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	6.88	0.45	0.11	2.3	0.45	9.18	285

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	698.6	752.6	105	351.3	133.6	2041.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.4	3158.7	445.2	1480.7	559.5	8591.8	103
Białko [g]	10%	41.5	31.5	38	1	17.3	14.8	102.8	249
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.4	25.9	0.3	9.7	6.7	58.2	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.5	3.2	0.1	4.3	4	16.2	702
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.3	12.6	0	1.4	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.2	7.3	0	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	110.93	99.19	25.38	48.82	3.37	287.71	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	16.5	16.12	20.73	3.73	3.37	60.46	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	5.1	14.94	1.83	0.67	0	22.55	114
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	1433.33	1136.12	303.18	1.08	806.46	378	2624.85	182
Potas [mg]	10%	4500	590.94	1173.76	426.6	102.77	0	2294.08	50
Wapń [mg]	10%	1100	324.46	113.37	6.48	12.41	0	456.73	41
Fosfor [mg]	10%	1050	404.49	535.4	21.6	14.59	0	976.09	93
Magnez [mg]	10%	280	83.13	145.3	35.64	6.94	0	271.03	97
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.8	3.18	0.43	0.4	0	5.82	77
Witamina A [μg]	25%	520	12.04	37.93	8.1	34.2	0	92.27	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.56	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.66	0.22	2.11	0	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.3	0.48	0.03	0.01	0	0.84	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.53	0.4	0.1	0.04	0	1.08	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.58	16.8	0.51	0.45	0	20.35	190
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.22	22.75	4.85	20.52	0	55.36	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.15	0.84	0	2.24	1.05	6.56	204

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.4	660.1	82.1	444.1	95.3	1993.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2998.1	2765.9	347.6	1873.4	400	8385.2	100
Białko [g]	10%	41.5	31.2	31.1	1.9	24.5	5.9	94.8	228
Tłuszcz [g]	10%	83.48	18.6	27.2	0.9	11	4	61.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.9	4.4	0.2	4.3	2.4	17.4	754
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.6	12.7	0.3	1.4	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.3	7.1	0.1	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	73.3	29.3	0	0	346.5	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.07	78.09	16.72	62.01	8.77	272.68	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.83	15.46	8.62	4.55	8.77	52.24	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.74	10.98	0.59	0.91	0	17.24	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	1433.33	951.88	357.23	36.06	2606.49	97.2	4048.87	283
Potas [mg]	10%	4500	674.33	1508.28	47.28	219.91	0	2449.82	55
Wapń [mg]	10%	1100	324.96	135.45	6.19	319.51	162	948.14	87
Fosfor [mg]	10%	1050	540.54	304.29	23.92	23.77	0	892.54	84
Magnez [mg]	10%	280	94.59	91.05	2.4	10.09	0	198.14	72
Żelazo [mg]	10%	7.67	4.18	3.3	0.33	0.52	0	8.34	109
Witamina A [µg]	25%	520	9.28	33.97	19.15	13.95	0	76.36	16
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	4.85	0.14	2.04	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.31	0.29	0.01	0.04	0	0.67	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.77	0.32	0.05	0.04	0	1.19	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.05	6.48	0.1	0.6	0	8.25	78
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.57	20.38	0.93	8.36	0	35.26	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.64	0.99	0.1	7.24	0.27	10.12	315

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8437.9	101
Białko [g]	10%	41.5	88.6	214
Tłuszcz [g]	10%	83.48	62.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	17	733
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.1	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	280.94	108
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	54.38	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	16.52	84
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	1433.33	3627.58	253
Potas [mg]	10%	4500	2164.7	48
Wapń [mg]	10%	1100	713.7	65
Fosfor [mg]	10%	1050	760.76	73
Magnez [mg]	10%	280	183.26	66
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.93	91
Witamina A [µg]	25%	520	147.39	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.56	35
witamina E [mg]	30%	9	10.82	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.68	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.09	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	9.07	85
Witamina C [mg]	55%	53.33	67.35	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	9.06	282

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (4-9 lat) 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) <b>2.</b> Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1600 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, 2024-12-16**

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 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><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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 125.00g</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><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>P# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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 100.00g</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 pasta drobiowa 60.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</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> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczyce</b>]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

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%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior</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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</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</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><b>50.00g</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, 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>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>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa krupnik 350.00g składniki:</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p>		<p><b>100.00g</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>P# pasta jajeczna z brokułem 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: 3 - Środa, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><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><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></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> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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> </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 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>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></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><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/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>]</li> </ol>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></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 350.00g</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>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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>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> </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 pszenny kawior 70.00g</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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/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>]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą maną 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, 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>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretko o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 pomidorowo-jaglana 6.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21**

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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%,</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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy</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>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. 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>8. <b>P# twarożek z natką pietruszki 30.00g</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>Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <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>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 biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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, konjak, 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>	
--	--	--	--	--

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>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 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 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># udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 pszenny kawior 70.00g</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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	381.3	469.8	105	385	142.7	1484	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	1611.4	1975.1	445.2	1618.4	600.1	6250.4	93
Białko [g]	10%	19.5	18	32.9	1	13.2	7.1	72.3	372
Tłuszcz [g]	10%	50.89	6.5	15.2	0.3	13.6	5	40.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	1.6	2.4	0.1	1.8	1.2	7.3	522
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	2.3	7.1	0	4.2	0.5	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.7	4.1	0	4.6	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.8	0	11.7	0	91.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	63.43	52.82	25.38	53.02	17.57	212.22	83
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.94	15.26	20.73	2.93	1.8	55.68	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.85	5.01	1.83	1.64	0.64	10.99	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.82
Sód [mg]	10%	1100	519.22	203.32	1.08	473.62	351.36	1548.61	140
Potas [mg]	10%	3400	278.4	1549.31	426.6	305.54	152.28	2712.14	80
Wapń [mg]	10%	800	81.01	119.47	6.48	26.28	4.85	238.12	30
Fosfor [mg]	10%	455	174.92	444.84	21.6	83.05	11.34	735.75	161
Magnez [mg]	10%	110	21.22	94.94	35.64	26.24	4.32	182.36	165
Żelazo [mg]	10%	4	1.05	2.68	0.43	0.71	0.27	5.15	129
Witamina A [μg]	25%	325	10.49	51.73	8.1	10.46	10.35	91.14	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0.33	2.91	29
witamina E [mg]	30%	6.5	2.3	3.56	0.22	2.75	1	9.85	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.09	0.28	0.03	0.06	0.03	0.51	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.29	0.42	0.1	0.06	0.02	0.91	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.01	15.73	0.51	2.85	0.51	20.62	276
Witamina C [mg]	55%	40	6.29	31.04	4.85	6.27	6.2	54.68	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.44	0.56	0	1.31	0.97	3.87	156



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	526.5	391.9	61.5	375.3	95.3	1450.6	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2220.2	1655.5	260.5	1580.2	400	6116.5	90
Białko [g]	10%	19.5	24.8	25	0.9	15.2	5.9	71.9	369
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13	6.5	0.3	11.4	4	35.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.5	1.1	0	2.7	2.4	10.9	779
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	2.1	0	2.5	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	1.3	0	3.5	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	64.6	0	52.8	0	129	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	78.49	60.43	14.31	53.33	8.77	215.35	83
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.83	6.17	14.13	2.99	8.77	46.9	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.2	4.3	1.26	1.14	0	8.9	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.05
Sód [mg]	10%	1100	1047.53	237.95	0	683.07	97.2	2065.75	188
Potas [mg]	10%	3400	537.04	589.12	0	247.62	0	1373.79	40
Wapń [mg]	10%	800	298.77	49	0	32.54	162	542.32	67
Fosfor [mg]	10%	455	294.76	225.25	0	54.66	0	574.68	127
Magnez [mg]	10%	110	53.67	45.58	0	12.07	0	111.33	101
Żelazo [mg]	10%	4	1.31	1.59	0	0.94	0	3.86	97
Witamina A [μg]	25%	325	5.96	36.5	0	23.51	0	65.97	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.12	0	1.26	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	6.5	1.93	1.32	0	2.4	0	5.66	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.17	0.14	0	0.05	0	0.36	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.22	0	0.12	0	0.76	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.95	8.39	0	0.62	0	9.97	133
Witamina C [mg]	55%	40	3.57	21.9	0	14.1	0	39.58	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.9	0.66	0	1.89	0.27	5.16	209

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	639.2	452.7	44.6	283.3	101.4	1521.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2698.1	1903.8	188.3	1196	428.1	6414.4	95
Białko [g]	10%	19.5	27.8	17.7	0.3	17.6	3.9	67.5	347
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.9	14.2	0.3	6.3	2.2	37.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.1	2.5	0	1.5	0.5	10.7	766
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	2.9	6.7	0	1.5	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	3	0	3.1	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	142.5	0	0.9	0	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	101.96	65.91	10.89	39.09	16.54	234.4	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25.32	11.65	8.73	3.28	0.99	49.99	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	5.12	1.8	0.54	0.32	10.51	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.57
Sód [mg]	10%	1100	839.98	159.14	1.8	570.06	252	1822.99	165
Potas [mg]	10%	3400	541.65	574.9	120.6	178.33	76.14	1491.63	44
Wapń [mg]	10%	800	268.21	76.4	3.6	55.18	2.42	405.83	51
Fosfor [mg]	10%	455	298.85	158.45	8.1	125.29	5.67	596.37	132
Magnez [mg]	10%	110	44.53	34.45	2.7	17.38	2.16	101.22	91
Żelazo [mg]	10%	4	1.44	3.04	0.27	0.45	0.13	5.35	133
Witamina A [μg]	25%	325	12.07	11.13	6.9	4.05	5.17	39.33	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.03	0.33	3.36	33
witamina E [mg]	30%	6.5	2.47	1.92	0.34	1.51	0.74	6.99	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.09	0.02	0.04	0.01	0.34	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.39	0.29	0.02	0.22	0.01	0.94	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.39	2.05	0.14	0.28	0.25	4.13	55
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	6.68	4.13	2.42	3.1	23.6	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.33	0.44	0	1.58	0.7	4.55	184

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	616.5	446.9	46.5	306.2	100.6	1516.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2595.7	1883.7	196.6	1287.5	424.8	6388.5	95
Białko [g]	10%	19.5	28.5	34.6	0.5	14.4	3.9	82.2	421
Tłuszcz [g]	10%	50.89	17.9	9.6	0.2	10.7	2.2	40.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.6	4.9	0	3.3	0.5	14.5	1029
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	5.3	2.3	0	2.6	0.4	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.1	0.9	0	3.8	1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	105	0	0.1	0	242.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	87.21	59.22	11.25	38.52	16.3	212.52	82
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	13.85	18.71	10.35	3.19	0.91	47.02	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.22	7.81	1.53	1.15	0.27	15	100
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.47
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.74
Sód [mg]	10%	1100	851.77	262.99	3.6	446.87	250.65	1815.9	165
Potas [mg]	10%	3400	669	1525.5	0	236.84	67.5	2498.84	74
Wapń [mg]	10%	800	304.39	316.83	0	24.94	4.05	650.22	82
Fosfor [mg]	10%	455	485.42	573.28	0	40.91	8.64	1108.25	244
Magnez [mg]	10%	110	98.35	108.4	0	11.05	5.94	223.75	203
Żelazo [mg]	10%	4	3.31	2.83	0	0.61	0.1	6.87	172
Witamina A [μg]	25%	325	5.77	62.98	0	24.35	2.02	95.13	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.2	0	1.01	0.33	3.26	32
witamina E [mg]	30%	6.5	2.59	1.89	0	2.6	0.51	7.6	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.31	0.31	0	0.04	0.01	0.69	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.61	0.66	0	0.07	0	1.35	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.12	13.27	0	0.63	0.1	15.14	201
Witamina C [mg]	55%	40	3.46	37.78	0	14.61	1.21	57.08	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.36	0.73	0.01	1.24	0.69	4.53	183

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	541.5	484.4	107.4	225.2	116.4	1475.2	92								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2288.2	2034	454.3	949.6	491.9	6218.3	92								
Białko [g]	10%	19.5	26.7	23.7	3	6	7.9	67.5	347								
Tłuszcz [g]	10%	50.89	9.7	16.4	1.8	5.9	2.1	36.1	71								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.6	1.8	0.5	1.2	0.4	7.8	556								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	8.2	0	1.5	0.5	13.4	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	4.8	0	3.1	1	13	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	14.9	0	0	0.5	27.6	9								
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	87.85	64.79	19.87	37.19	16.49	226.2	87								
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25.69	10.62	13.15	2.1	1.66	53.25	103								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.41	8.87	0.23	0.7	0.27	12.49	84								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.78								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.42								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.8								
Sód [mg]	10%	1100	610.48	142.7	40.32	326.54	142.92	1262.97	115								
Potas [mg]	10%	3400	590.88	1360.57	0	162.45	93.42	2207.32	65								
Wapń [mg]	10%	800	339.22	99.47	21.6	10.3	29.97	500.57	62								
Fosfor [mg]	10%	455	401.63	274.08	0	13.58	73.44	762.74	167								
Magnez [mg]	10%	110	58.21	100.86	0	7.14	8.36	174.58	159								
Żelazo [mg]	10%	4	1.45	3.77	0	0.5	0.16	5.89	147								
Witamina A [μg]	25%	325	8.49	73.79	0	11.97	2.02	96.28	31								
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0.34	2.76	27								
witamina E [mg]	30%	6.5	1.94	3.69	0	2.01	0.51	8.16	126								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.18	0.42	0	0.03	0.02	0.67	113								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.62	0.35	0	0.02	0.13	1.13	176								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.06	4.94	0	0.55	0.15	6.72	89								
Witamina C [mg]	55%	40	5.09	44.27	0	7.18	1.21	57.77	145								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	2.75	1.69	0.39	0.11	0.9	0.39	3.15	127								

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	579.1	569.8	105	283.9	95.3	1633.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2444.1	2400.4	445.2	1195.9	400	6885.9	103
Białko [g]	10%	19.5	25.8	35.1	1	13.7	5.9	81.7	419
Tłuszcz [g]	10%	50.89	12.7	13.1	0.3	8.3	4	38.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4	2.1	0.1	2.7	2.4	11.4	813
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	4.3	5.6	0	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.6	3.3	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	69.5	0	0	0	80.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	91.58	82.57	25.38	38.64	8.77	246.95	95
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.78	15.65	20.73	3.01	8.77	62.97	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.75	9.85	1.83	0.54	0	14.99	100
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.16
Sód [mg]	10%	1100	861.57	299.81	1.08	677.76	97.2	1937.43	176
Potas [mg]	10%	3400	563.02	999.07	426.6	135.17	0	2123.87	63
Wapń [mg]	10%	800	294.78	94.11	6.48	12.95	162	570.34	72
Fosfor [mg]	10%	455	337.39	398.35	21.6	17.29	0	774.65	171
Magnez [mg]	10%	110	46.58	73.27	35.64	13.69	0	169.19	153
Żelazo [mg]	10%	4	1.52	2.52	0.43	0.4	0	4.87	122
Witamina A [μg]	25%	325	13.4	37.44	8.1	4.05	0	63	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.33	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	6.5	2.96	2.96	0.22	1.51	0	7.66	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.21	0.03	0.03	0	0.45	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.46	0.31	0.1	0.01	0	0.89	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.43	13.16	0.51	0.2	0	15.31	205
Witamina C [mg]	55%	40	8.04	22.46	4.85	2.42	0	37.8	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.39	0.83	0	1.88	0.27	4.84	195

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	617	447.9	82.1	310.4	95.3	1552.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2597.6	1888.9	347.6	1307.7	400	6542	97
Białko [g]	10%	19.5	28	36.7	1.9	19.1	5.9	91.8	470
Tłuszcz [g]	10%	50.89	18	9.3	0.9	8.9	4	41.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.8	2.3	0.2	2.1	2.4	13	927
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	6.6	2.6	0.3	1.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.3	2	0.1	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	109.3	29.3	0.9	0	383.4	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	87.65	57.35	16.72	38.74	8.77	209.24	80
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.28	8.19	8.62	3.42	8.77	43.3	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.33	6.18	0.59	0.64	0	11.76	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.03
Sód [mg]	10%	1100	687.55	170.93	36.06	551.16	97.2	1542.91	141
Potas [mg]	10%	3400	726.71	971.86	47.28	195.61	0	1941.48	57
Wapń [mg]	10%	800	315.51	90.13	6.19	51.94	162	625.79	77
Fosfor [mg]	10%	455	541.08	190.84	23.92	119.35	0	875.21	192
Magnez [mg]	10%	110	94.59	49.37	2.4	9.82	0	156.19	142
Żelazo [mg]	10%	4	4.04	2.23	0.33	0.5	0	7.12	178
Witamina A [µg]	25%	325	12.07	69.81	19.15	10.35	0	111.39	34
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	6.5	3.21	1.87	0.14	1.98	0	7.22	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.32	0.14	0.01	0.04	0	0.53	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.77	0.24	0.05	0.23	0	1.3	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.44	4.12	0.1	0.59	0	6.27	83
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	41.88	0.93	6.2	0	56.28	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.9	0.47	0.1	1.53	0.27	3.85	156

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1519.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6402.3	95
Białko [g]	10%	19.5	76.4	392
Tłuszcz [g]	10%	50.89	38.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	10.8	770
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.2	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	222.41	86
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	51.3	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	12.09	81
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	61
Sód [mg]	10%	1100	1713.8	156
Potas [mg]	10%	3400	2049.87	60
Wapń [mg]	10%	800	504.74	63
Fosfor [mg]	10%	455	775.38	171
Magnez [mg]	10%	110	159.8	145
Żelazo [mg]	10%	4	5.59	140
Witamina A [µg]	25%	325	80.32	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.04	30
witamina E [mg]	30%	6.5	7.59	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.51	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1.04	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	11.16	149
Witamina C [mg]	55%	40	46.68	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	4.28	173

---

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (24-36 m.ż.) 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1000 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, 2024-12-16**

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><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%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 130.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# potrawka z dynią 100.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 100.00g 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 pasta drobiowa 30.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</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, gorczyce</b>]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

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%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna</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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</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</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>

<p><b>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/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> <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, 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>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa krupnik 175.00g składniki:</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>P# sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p>		<p><b>70.00g</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>P# pasta jajeczna z brokułem 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><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><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></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> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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> </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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></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> </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/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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</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 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>]</li> <li><b>Jaja gotowane iż 30.00g</b></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 175.00g</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>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><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></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> </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 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 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# pasta serowa z brokułem 40.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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/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>]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <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%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. <b>Rw dorsz pieczony 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>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]</p> <p>6. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. <b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</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. <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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# pasta pomidorowo-jaglana 60.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 125.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 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></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 z brokulem i ziemniakiem + 125.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%,</p>	<p>1. Banan 60.00g 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. <b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. 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. 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 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. <b>P# twarożek z natką pietruszki 25.00g</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>Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <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>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 biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<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>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	
---	--	--	---	--

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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 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 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># udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	230.9	336.1	87.5	214	114.1	982.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	973.7	1413.1	371	897.7	480.7	4136.4	98
Białko [g]	10%	12	8.5	21.9	0.9	6.6	4.7	42.8	358
Tłuszcz [g]	10%	38.67	5.7	10.7	0.2	9.2	3.4	29.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	1.4	1.5	0.1	1.4	0.8	5.3	502
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.2	5.1	0	2.8	0.5	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.7	2.9	0	3.8	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.2	49.5	0	5.8	0	56.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	36.94	39.82	21.15	26.54	16.12	140.59	95
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.13	10.2	17.28	1.5	0.98	43.1	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.53	3.76	1.53	0.82	0.32	7.97	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.14
Sód [mg]	10%	750	302.59	127.71	0.9	250.62	241.2	923.04	122
Potas [mg]	10%	2400	176.34	1149.27	355.5	152.84	76.14	1910.1	79
Wapń [mg]	10%	500	52.66	78.57	5.4	15.08	2.42	154.16	31
Fosfor [mg]	10%	380	104.45	307.64	18	41.53	5.67	477.3	125
Magnez [mg]	10%	65	16.63	69.93	29.7	13.84	2.16	132.27	204
Żelazo [mg]	10%	3	0.86	1.9	0.36	0.43	0.13	3.69	123
Witamina A [μg]	25%	280	5.32	38.03	6.75	5.23	5.17	60.51	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.23	0	1.01	0.33	2.66	26
witamina E [mg]	30%	6	2.05	2.58	0.18	2.11	0.74	7.68	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.07	0.21	0.03	0.03	0.01	0.36	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.15	0.29	0.08	0.03	0.01	0.57	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.71	10.9	0.42	1.42	0.25	13.72	275
Witamina C [mg]	55%	30	3.19	22.82	4.05	3.13	3.1	36.31	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.84	0.35	0	0.69	0.67	2.3	137



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	289.2	272.3	61.5	280.7	31.7	935.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1217.3	1148.3	260.5	1180.5	133.3	3940.1	93
Białko [g]	10%	12	12.9	17.3	0.9	10.7	1.9	43.9	368
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.9	5.8	0.3	9.6	1.3	26.1	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.9	1.1	0	2.2	0.8	7.2	675
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.6	1.9	0	2.5	0	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.2	0	3.5	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.3	44.4	0	52.8	0	103.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	40.02	39.5	14.31	38.33	2.92	135.1	92
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.6	6.56	14.13	2.78	2.92	35	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.7	3.65	1.26	1.14	0	7.75	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.81
Sód [mg]	10%	750	569.67	141.65	0	453.03	32.4	1196.76	159
Potas [mg]	10%	2400	313.17	505.25	0	247.62	0	1066.05	44
Wapń [mg]	10%	500	168.99	43.45	0	32.54	54	299	61
Fosfor [mg]	10%	380	177.35	170.19	0	54.66	0	402.21	106
Magnez [mg]	10%	65	33.69	36.9	0	12.07	0	82.67	128
Żelazo [mg]	10%	3	1.02	1.3	0	0.94	0	3.27	110
Witamina A [μg]	25%	280	3.07	36.5	0	23.51	0	63.09	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.08	0	1.26	0	2.43	25
witamina E [mg]	30%	6	1.86	1.25	0	2.4	0	5.52	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.12	0	0.05	0	0.28	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.24	0.18	0	0.12	0	0.54	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.69	6.06	0	0.62	0	7.38	148
Witamina C [mg]	55%	30	1.84	21.9	0	14.1	0	37.85	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.58	0.39	0	1.25	0.09	2.99	177

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	364.3	338.6	44.6	213.8	101.4	1062.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1535.7	1421.6	188.3	901.1	428.1	4474.9	105
Białko [g]	10%	12	14.3	12.8	0.3	12.2	3.9	43.7	365
Tłuszcz [g]	10%	38.67	9.4	12.8	0.3	6	2.2	30.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.6	2.1	0	1.3	0.5	7.8	731
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.6	6.3	0	1.5	0.5	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2.8	0	3.1	1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	134.9	0	0.5	0	141.1	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	56.36	44.82	10.89	27.82	16.54	156.45	107
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	18.45	10.13	8.73	1.96	0.99	40.28	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.96	3.62	1.8	0.27	0.32	7.97	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.5
Sód [mg]	10%	750	464.82	135.22	1.8	480.51	252	1334.36	178
Potas [mg]	10%	2400	312.28	465.3	120.6	93.55	76.14	1067.89	44
Wapń [mg]	10%	500	150.58	71.7	3.6	33.85	2.42	262.17	52
Fosfor [mg]	10%	380	177.22	129.87	8.1	73.45	5.67	394.32	103
Magnez [mg]	10%	65	28.69	27.94	2.7	9.82	2.16	71.31	109
Żelazo [mg]	10%	3	1.06	2.75	0.27	0.31	0.13	4.54	152
Witamina A [μg]	25%	280	6.11	9.66	6.9	2.02	5.17	29.87	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.75	0	1.02	0.33	3.2	32
witamina E [mg]	30%	6	2.13	1.87	0.34	1.49	0.74	6.58	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.07	0.02	0.02	0.01	0.24	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.22	0.26	0.02	0.13	0.01	0.65	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.9	1.21	0.14	0.15	0.25	2.67	53
Witamina C [mg]	55%	30	3.66	5.79	4.13	1.21	3.1	17.92	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.29	0.37	0	1.33	0.7	3.33	197

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	338.1	321.9	46.5	224.6	100.6	1031.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1421.1	1357	196.6	943.6	424.8	4343.2	103
Białko [g]	10%	12	15.1	28.7	0.5	9.8	3.9	58.3	486
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11.7	6.6	0.2	8.7	2.2	29.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.5	3.2	0	2.5	0.5	9.9	926
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.9	1.6	0	2.2	0.4	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	0.7	0	3.5	1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	87.4	0	0	0	169.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.29	39.64	11.25	26.96	16.3	138.46	94
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.99	12.67	10.35	1.91	0.91	33.85	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.71	5.9	1.53	0.66	0.27	11.08	111
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.64
Sód [mg]	10%	750	475.8	202.43	3.6	319.96	250.65	1252.45	166
Potas [mg]	10%	2400	380.77	1097.49	0	132.55	67.5	1678.32	71
Wapń [mg]	10%	500	170.38	186.85	0	17.11	4.05	378.4	75
Fosfor [mg]	10%	380	277.84	432.46	0	25.38	8.64	744.33	196
Magnez [mg]	10%	65	56.05	80.18	0	7.13	5.94	149.3	229
Żelazo [mg]	10%	3	2.08	2.09	0	0.41	0.1	4.7	158
Witamina A [μg]	25%	280	2.96	38.01	0	14.51	2.02	57.51	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	0.14	0	1.01	0.33	2.94	29
witamina E [mg]	30%	6	2.21	1.41	0	2.14	0.51	6.28	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.22	0	0.02	0.01	0.45	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.35	0.44	0	0.04	0	0.85	215
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.77	12.42	0	0.33	0.1	13.64	273
Witamina C [mg]	55%	30	1.77	22.8	0	8.7	1.21	34.5	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.32	0.56	0.01	0.88	0.69	3.13	185

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	320.7	302.8	75.2	227.8	116.4	1043.1	105								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1352.9	1271	318	957.8	491.9	4391.8	105								
Białko [g]	10%	12	14.6	14.9	2.1	5.7	7.9	45.4	379								
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.3	10.8	1.2	8	2.1	29.6	76								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.4	1.1	0.3	1.3	0.4	5.8	552								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.6	5.5	0	1.5	0.5	10.3	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	3.2	0	3.3	1	11.4	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.6	7.5	0	0	0.5	14.7	5								
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	49.85	39.11	13.91	33.75	16.49	153.12	105								
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	19.05	7.22	9.21	3.93	1.66	41.09	141								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.91	5.39	0.16	1.25	0.27	8.99	91								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.38								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.23								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.39								
Sód [mg]	10%	750	352.05	89.3	28.22	332.29	142.92	944.79	126								
Potas [mg]	10%	2400	349.72	838.24	0	252.47	93.42	1533.86	65								
Wapń [mg]	10%	500	192.16	61.67	15.11	15.54	29.97	314.48	62								
Fosfor [mg]	10%	380	241.03	159.25	0	33.64	73.44	507.36	133								
Magnez [mg]	10%	65	36.61	59.68	0	16.17	8.36	120.83	186								
Żelazo [mg]	10%	3	1.12	2.2	0	0.95	0.16	4.44	148								
Witamina A [μg]	25%	280	5.6	48.07	0	26.58	2.02	82.29	29								
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.14	0	1.01	0.34	2.6	25								
witamina E [mg]	30%	6	1.87	2.46	0	2.34	0.51	7.19	120								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.12	0.24	0	0.08	0.02	0.47	120								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.36	0.2	0	0.06	0.13	0.77	193								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.77	2.86	0	1	0.15	4.79	95								
Witamina C [mg]	55%	30	3.36	28.84	0	15.95	1.21	49.37	164								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	1.875	0.97	0.24	0.07	0.92	0.39	2.36	139								

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	328.4	360.5	52.5	273.3	31.7	1046.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1382.9	1517.4	222.6	1151.1	133.3	4407.4	104
Białko [g]	10%	12	14.5	18.7	0.5	12.3	1.9	48.2	403
Tłuszcz [g]	10%	38.67	9.6	9.5	0.1	8.1	1.3	28.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.7	1.3	0	2.6	0.8	7.6	712
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.7	4.4	0	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	2.5	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.8	34.9	0	0	0	40.8	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	46.83	52.71	12.69	37.88	2.92	153.05	105
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.8	10.31	10.36	2.93	2.92	35.34	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.99	5.93	0.91	0.54	0	9.38	93
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	750	480.4	174.54	0.54	558.96	32.4	1246.86	166
Potas [mg]	10%	2400	330.09	579.11	213.3	135.17	0	1257.67	53
Wapń [mg]	10%	500	172.72	63.9	3.24	12.95	54	306.82	63
Fosfor [mg]	10%	380	209.34	222.12	10.8	17.29	0	459.56	121
Magnez [mg]	10%	65	30.39	42.55	17.82	13.69	0	104.46	160
Żelazo [mg]	10%	3	1.13	1.6	0.21	0.4	0	3.36	112
Witamina A [μg]	25%	280	7.22	20.14	4.05	4.05	0	35.47	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.16	0	1.01	0	2.27	23
witamina E [mg]	30%	6	2.54	2.16	0.11	1.51	0	6.33	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.12	0.01	0.03	0	0.29	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.28	0.17	0.05	0.01	0	0.53	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.94	6.74	0.25	0.2	0	8.14	163
Witamina C [mg]	55%	30	4.33	12.08	2.42	2.42	0	21.28	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.33	0.48	0	1.55	0.09	3.11	185

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	333.4	274.6	82.1	262.9	31.7	984.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1401.5	1158.5	347.6	1106.2	133.3	4147.4	97
Białko [g]	10%	12	14.4	23	1.9	17.6	1.9	59	492
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11.4	5.5	0.9	8.6	1.3	27.9	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.5	1.3	0.2	2.1	0.8	8.1	761
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	1.5	0.3	1.5	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.5	1.2	0.1	3.1	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.3	69.7	29.3	0.9	0	222.4	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.48	34.97	16.72	28.96	2.92	128.07	87
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.21	5.5	8.62	3.33	2.92	28.6	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.77	3.6	0.59	0.64	0	7.62	76
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	750	388.6	107.96	36.06	469.8	32.4	1034.83	138
Potas [mg]	10%	2400	404.82	597.77	47.28	195.61	0	1245.49	52
Wapń [mg]	10%	500	174.23	55.51	6.19	51.94	54	341.89	68
Fosfor [mg]	10%	380	298.33	107.35	23.92	119.35	0	548.96	144
Magnez [mg]	10%	65	53.72	29.58	2.4	9.82	0	95.53	148
Żelazo [mg]	10%	3	2.37	1.33	0.33	0.5	0	4.55	152
Witamina A [μg]	25%	280	6.11	44.71	19.15	10.35	0	80.33	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.33	0.13	1.03	0	3.15	30
witamina E [mg]	30%	6	2.5	1.14	0.14	1.98	0	5.78	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.18	0.08	0.01	0.04	0	0.33	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.41	0.14	0.05	0.23	0	0.84	211
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.93	2.16	0.1	0.59	0	3.8	76
Witamina C [mg]	55%	30	3.66	26.82	0.93	6.2	0	37.64	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.07	0.29	0.1	1.3	0.09	2.58	154

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1012.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4263	101
Białko [g]	10%	12	48.7	407
Tłuszcz [g]	10%	38.67	28.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	7.4	694
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	143.55	98
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	36.75	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	8.68	87
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	59
Sód [mg]	10%	750	1133.3	151
Potas [mg]	10%	2400	1394.2	58
Wapń [mg]	10%	500	293.84	59
Fosfor [mg]	10%	380	504.86	133
Magnez [mg]	10%	65	108.05	166
Żelazo [mg]	10%	3	4.08	136
Witamina A [µg]	25%	280	58.44	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.75	27
witamina E [mg]	30%	6	6.48	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.35	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.68	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	7.74	155
Witamina C [mg]	55%	30	33.55	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.83	168

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna dzieci 10-18 lat 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-16
<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>Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) <b>2.</b> Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) <b>3.</b> Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) <b>4.</b> Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) <b>5.</b> Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) <b>6.</b> Dziewczeta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis



Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16

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 pszenny kawior 130.00g</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><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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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> </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>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, 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>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> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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> <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 krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></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 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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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>

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, 2024-12-18

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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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><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><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></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> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></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> </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/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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

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 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/poleđwica 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</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>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</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>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]</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# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbiny 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb 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 pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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 pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</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 250.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></li> </ol>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. 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>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	--	---

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

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>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>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 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 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>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), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.2	614.8	105	555.7	142.7	1989.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2583.7	445.2	2347	600.1	8393.6	100
Białko [g]	10%	41.5	24.1	35.8	1	20.2	7.1	88.3	213
Tłuszcz [g]	10%	83.48	7.5	20.6	0.3	10.6	5	44.1	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	1.9	2.9	0.1	2.6	1.2	8.8	380
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	2.3	10.1	0	1.4	0.5	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.7	5.7	0	3.1	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	78.2	0	0	0	80	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	102.52	75.22	25.38	96.22	17.57	316.93	122
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.3	18.52	20.73	6.37	1.8	62.74	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	1.85	7.4	1.83	2.93	0.64	14.67	74
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.46
Sód [mg]	10%	1433.33	844.66	222.02	1.08	909.03	351.36	2328.16	162
Potas [mg]	10%	4500	278.4	2123.04	426.6	335.77	152.28	3316.1	72
Wapń [mg]	10%	1100	81.01	150.88	6.48	50.17	4.85	293.41	27
Fosfor [mg]	10%	1050	174.92	523.72	21.6	41.08	11.34	772.67	74
Magnez [mg]	10%	280	21.22	124.78	35.64	27.11	4.32	213.08	78
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.05	3.48	0.43	0.74	0.27	5.99	79
Witamina A [μg]	25%	520	10.49	75.12	8.1	8.68	10.35	112.75	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0.33	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	5.04	0.22	1.73	1	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.09	0.38	0.03	0.07	0.03	0.62	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.29	0.52	0.1	0.04	0.02	0.98	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.01	17.47	0.51	0.5	0.51	20.02	189
Witamina C [mg]	55%	53.33	6.29	45.07	4.85	5.2	6.2	67.65	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.34	0.61	0	2.52	0.97	5.82	179

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	610.4	61.5	562.8	95.3	1975.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2572.3	260.5	2370.5	400	8327.4	99
Białko [g]	10%	41.5	28.7	34.3	0.9	24.5	5.9	94.4	227
Tłuszcz [g]	10%	83.48	13.6	12.7	0.3	16.5	4	47.3	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.7	3	0	4	2.4	14.2	614
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	4	0	3.6	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	2.7	0	3.8	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.9	0	105.7	0	202.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	102.93	95.91	14.31	79.71	8.77	301.65	115
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.06	14.4	14.13	4.13	8.77	56.49	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.2	12.43	1.26	1.63	0	17.52	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.74
Sód [mg]	10%	1433.33	1250.93	387.39	0	1058.8	97.2	2794.32	195
Potas [mg]	10%	4500	537.04	1413.83	0	342.82	0	2293.71	51
Wapń [mg]	10%	1100	298.77	121.33	0	56.35	162	638.46	58
Fosfor [mg]	10%	1050	294.76	424.59	0	97.97	0	817.33	77
Magnez [mg]	10%	280	53.67	99.44	0	18.37	0	171.49	62
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.31	3.6	0	1.47	0	6.39	83
Witamina A [µg]	25%	520	5.96	37.68	0	36.67	0	80.32	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.91	0	2.82	0	7.67	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.17	0.3	0	0.07	0	0.55	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.41	0.38	0	0.21	0	1.02	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	0.95	12.86	0	0.74	0	14.56	137
Witamina C [mg]	55%	53.33	3.57	22.61	0	22	0	48.19	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.47	1.07	0	2.94	0.27	6.98	217

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	631.3	66.9	455.7	101.4	2013.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2648.6	282.5	1927.3	428.1	8488.5	101
Białko [g]	10%	41.5	31.6	20.8	0.5	20.2	3.9	77.1	185
Tłuszcz [g]	10%	83.48	14.5	23.9	0.5	7.2	2.2	48.6	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.2	3.4	0	1.6	0.5	11.9	517
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	2.9	12.2	0	1.5	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	6	0.1	3.1	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	143.6	0	0.5	0	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	126.39	87.65	16.33	77.55	16.54	324.49	124
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.55	17.42	13.09	3.09	0.99	60.15	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	9.22	2.7	0.54	0.32	15.5	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.11
Sód [mg]	10%	1433.33	1043.38	205.47	2.7	888.12	252	2391.68	167
Potas [mg]	10%	4500	541.65	1649.49	180.9	161.05	76.14	2609.24	59
Wapń [mg]	10%	1100	268.21	128.03	5.4	37.9	2.42	441.98	39
Fosfor [mg]	10%	1050	298.85	302.19	12.15	82.09	5.67	700.96	67
Magnez [mg]	10%	280	44.53	90.89	4.05	15.76	2.16	157.39	56
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.44	4.83	0.4	0.41	0.13	7.24	94
Witamina A [μg]	25%	520	12.07	38.99	10.35	4.05	5.17	70.64	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.02	0.33	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.97	0.51	1.51	0.74	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.27	0.04	0.04	0.01	0.53	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.39	0.43	0.03	0.14	0.01	1.01	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.39	5.04	0.21	0.25	0.25	7.15	66
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	23.39	6.2	2.42	3.1	42.38	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.89	0.57	0	2.46	0.7	5.97	186

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	653.8	46.5	496.1	100.6	2018.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2753.3	196.6	2093.5	424.8	8511.8	101
Białko [g]	10%	41.5	32.4	46.4	0.5	20.6	3.9	104	251
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16	15.4	0.2	11.7	2.2	45.7	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5	8	0	3.5	0.5	17.2	743
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	3.9	0	2.6	0.4	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.8	1.5	0	3.8	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165.1	0	0.1	0	175.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	113.94	88.23	11.25	77.62	16.3	307.35	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.34	23.7	10.35	3.55	0.91	52.87	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.22	12.19	1.53	1.15	0.27	19.37	99
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.75
Sód [mg]	10%	1433.33	1400.32	366.71	3.6	772.31	250.65	2793.6	195
Potas [mg]	10%	4500	620.85	1993.27	0	236.84	67.5	2918.46	65
Wapń [mg]	10%	1100	287.29	385.65	0	24.94	4.05	701.94	63
Fosfor [mg]	10%	1050	412.07	746.42	0	40.91	8.64	1208.05	115
Magnez [mg]	10%	280	93.85	141.74	0	11.05	5.94	252.59	91
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.5	4.1	0	0.61	0.1	7.33	95
Witamina A [μg]	25%	520	5.77	76.12	0	24.35	2.02	108.27	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.39	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.82	0	2.6	0.51	8.35	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.43	0	0.04	0.01	0.78	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.42	0.85	0	0.07	0	1.36	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.1	17.6	0	0.63	0.1	19.44	182
Witamina C [mg]	55%	53.33	3.46	45.67	0	14.61	1.21	64.96	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.88	1.01	0.01	2.14	0.69	6.98	216

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	585	107.4	483.8	116.4	1953.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2457.2	454.3	2042.9	491.9	8238.4	97
Białko [g]	10%	41.5	30.5	26.4	3	13.8	7.9	81.8	197
Tłuszcz [g]	10%	83.48	10.4	18.9	1.8	10.1	2.1	43.4	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	3.7	2.1	0.5	1.7	0.4	8.7	375
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	9.5	0	1.5	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	5.6	0	3.3	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0	0.5	27.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	112.29	82.89	19.87	84.97	16.49	316.52	122
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.92	13.2	13.15	5.09	1.66	59.05	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.41	11.39	0.23	1.45	0.27	15.76	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.89
Sód [mg]	10%	1433.33	813.88	170.62	40.32	771.35	142.92	1939.11	136
Potas [mg]	10%	4500	590.88	1860.54	0	285.81	93.42	2830.65	62
Wapń [mg]	10%	1100	339.22	125.52	21.6	17.49	29.97	533.81	49
Fosfor [mg]	10%	1050	401.63	344.44	0	41.06	73.44	860.58	82
Magnez [mg]	10%	280	58.21	127.77	0	19.51	8.36	213.87	77
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.45	4.48	0	1.11	0.16	7.21	94
Witamina A [μg]	25%	520	8.49	100.91	0	31.99	2.02	143.42	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0.34	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.4	0	2.46	0.51	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.18	0.52	0	0.1	0.02	0.83	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.43	0	0.08	0.13	1.27	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.06	6.29	0	1.17	0.15	8.69	81
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.09	60.54	0	19.19	1.21	86.05	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.26	0.47	0.11	2.14	0.39	4.84	150

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	719.6	105	473.8	95.3	2114.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2001.9	400	8914.3	106
Białko [g]	10%	41.5	30.1	39	1	19.8	5.9	96	232
Tłuszcz [g]	10%	83.48	14.7	21.7	0.3	9.4	4	50.2	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.3	2.8	0.1	2.9	2.4	12.6	545
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	118.13	97.44	25.38	77.73	8.77	327.47	125
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.71	16.41	20.73	3.37	8.77	65.02	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	81
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.27
Sód [mg]	10%	1433.33	1052.96	315.22	1.08	1003.2	97.2	2469.66	172
Potas [mg]	10%	4500	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	50
Wapń [mg]	10%	1100	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	55
Fosfor [mg]	10%	1050	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	82
Magnez [mg]	10%	280	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	64
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	70
Witamina A [µg]	25%	520	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	158
Witamina C [mg]	55%	53.33	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.92	0.87	0	2.78	0.27	6.17	192

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	41.5	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	265
Tłuszcz [g]	10%	83.48	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	592
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	1433.33	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	147
Potas [mg]	10%	4500	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	47
Wapń [mg]	10%	1100	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	60
Fosfor [mg]	10%	1050	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	85
Magnez [mg]	10%	280	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	60
Żelazo [mg]	10%	7.67	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	97
Witamina A [μg]	25%	520	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	25
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	62
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	163

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8456.9	100
Białko [g]	10%	41.5	93.1	224
Tłuszcz [g]	10%	83.48	46.2	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.4	538
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	312.06	120
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	57.33	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	15.93	81
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	1433.33	2402.03	168
Potas [mg]	10%	4500	2622.59	58
Wapń [mg]	10%	1100	550.8	50
Fosfor [mg]	10%	1050	873.88	83
Magnez [mg]	10%	280	193.25	70
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.7	87
Witamina A [μg]	25%	520	101.72	20
Witamina D [μg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	8.9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.62	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.14	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	13.3	125
Witamina C [mg]	55%	53.33	59.52	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	6	186