

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

<p>kwaskowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, # 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>7. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	540.8	100.6	2029.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2285	424.8	8559.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.3	2.2	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.5	0.4	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.5	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	98.45	16.3	322.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5	0.91	46.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.7	0.27	17.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.7
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	852.57	250.65	2952.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	711.45	67.5	2536.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	38.97	4.05	476	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	134.12	8.64	970.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.05	5.94	226.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.71	0.1	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	23.55	2.02	105.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.32	0.51	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.2	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.11	0.1	15.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	14.13	1.21	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.36	0.69	7.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2014.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8494.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.49	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2219.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2339.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	495.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.54	0

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</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. K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</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. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	540.8	100.6	2029.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2285	424.8	8559.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.3	2.2	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.5	0.4	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.5	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	98.45	16.3	322.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5	0.91	46.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.7	0.27	17.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.7
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	852.57	250.65	2952.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	711.45	67.5	2536.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	38.97	4.05	476	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	134.12	8.64	970.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.05	5.94	226.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.71	0.1	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	23.55	2.02	105.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.32	0.51	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.2	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.11	0.1	15.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	14.13	1.21	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.36	0.69	7.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2014.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8494.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.49	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2219.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2339.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	495.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.54	0

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</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. K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</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. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	540.8	100.6	2029.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2285	424.8	8559.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.3	2.2	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.5	0.4	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.5	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	98.45	16.3	322.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5	0.91	46.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.7	0.27	17.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.7
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	852.57	250.65	2952.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	711.45	67.5	2536.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	38.97	4.05	476	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	134.12	8.64	970.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.05	5.94	226.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.71	0.1	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	23.55	2.02	105.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.32	0.51	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.2	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.11	0.1	15.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	14.13	1.21	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.36	0.69	7.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2014.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8494.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.49	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2219.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2339.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	495.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.54	0

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. R w jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 7% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# bulgur w sałatce 200.00g składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Kasza bulgur 10%, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. R w jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 7%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# bulgur w sałatce 200.00g składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Kasza bulgur 10%, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. R w jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	
--	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 80.00g 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%</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 33%, Gruszka 33%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza biała 60.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

- Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5%** **tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16%
- P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
- P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
- Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
- Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5%** **tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
- P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%

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

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

- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
- P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
- P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
- Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%
- P#w filet złocisty/poleńdwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten**, **jaja**, **białka mleka z laktozą**, **orzeszki ziemne**, **seler**, **gorczycę**]
- P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler**, **gorczycę**]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>6. P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. R w jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P#o pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	705.7	46.5	540.8	100.6	2115	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2972	196.6	2285	424.8	8922	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	48.7	0.5	17.5	3.9	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	18.6	0.2	9.3	2.2	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5.3	0	2.2	0.5	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	7.1	0	2.5	0.4	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.7	0	3.5	1	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	181.7	0	82.3	0	274.4	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	89.69	11.25	98.45	16.3	329.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.19	10.35	5	0.91	46.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	8.09	1.53	3.7	0.27	17.83	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.28
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	525.11	3.6	852.57	250.65	3032.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1331.93	0	711.45	67.5	2731.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	152.2	0	38.97	4.05	482.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	544.01	0	134.12	8.64	1098.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	100.76	0	44.05	5.94	244.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	4.15	0	1.71	0.1	8.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	23.55	2.02	105.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.62	0	1.4	0.33	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.09	0	2.32	0.51	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.34	0	0.13	0.01	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.58	0	0.2	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	17.69	0	2.11	0.1	21.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	14.13	1.21	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.45	0.01	2.36	0.69	7.58	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2072.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8742.6	0
Białko [g]	10%	NAN	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	182.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.53	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2277.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	2405.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	458.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	907.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.69	0

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezglutenowa 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>	

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</p>	<p>1. P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% ,</p>

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>			<p>seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezmleczna 18-24.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - papykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: 11. Dieta bezmleczna, bezglutenowa 18-24.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm gryczanka z jabłkiem na napoju migdałowym 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemiaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udka pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p>

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm napój migdałowy z jabłkiem i płatkami 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiński 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. #bg pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, #płatki jaglane Melvit 17% [składniki: płatki jaglana], Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>3. Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. #bg marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 65%, Groszek zielony</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz</p>

<p>, rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, waprń.]</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

<p>skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rv filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju 5 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (dieta o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	540.8	100.6	2029.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2285	424.8	8559.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.3	2.2	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.5	0.4	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.5	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	98.45	16.3	322.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5	0.91	46.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.7	0.27	17.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.7
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	852.57	250.65	2952.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	711.45	67.5	2536.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	38.97	4.05	476	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	134.12	8.64	970.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.05	5.94	226.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.71	0.1	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	23.55	2.02	105.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.32	0.51	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.2	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.11	0.1	15.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	14.13	1.21	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.36	0.69	7.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2014.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8494.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.49	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2219.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2339.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	495.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.54	0

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża i laktacja) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

<p>kwaskowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 80.00g 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%</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, 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. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenno-żytni bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, # 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</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. K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</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. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 60.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trisfosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	825.4	619.9	46.5	555.1	171.8	2218.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3480.6	2609.1	196.6	2344.1	727	9357.6	0
Białko [g]	10%	NAN	36.7	37.3	0.5	17.6	6.2	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.7	17.4	0.2	10.9	2.6	50.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	5	0	2.5	0.5	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.7	0	3	0.4	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	3.4	0	4.5	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	137.3	0	82.3	0	233.7	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.73	82.39	11.25	98.47	30.96	350.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.27	16.04	10.35	5.02	1.04	50.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.22	7.86	1.53	3.7	0.27	18.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.55
Sód [mg]	10%	NAN	1444.06	445.3	3.6	861.57	372.69	3127.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	782.02	1136.48	0	711.45	67.5	2697.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.79	145.68	0	38.97	4.05	574.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	547.76	415.54	0	134.12	8.64	1106.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	121.49	82.92	0	44.05	5.94	254.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.14	3.71	0	1.71	0.1	8.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	74.41	0	23.55	2.02	106.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.54	0	1.74	0.33	4.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.13	2.92	0	2.81	0.51	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.29	0	0.13	0.01	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.48	0	0.2	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.29	12.26	0	2.11	0.1	15.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	44.64	0	14.13	1.21	63.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.01	1.23	0.01	2.39	1.03	7.81	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2201.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9282.3	0
Białko [g]	10%	NAN	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	330.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.16	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2455.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	2473.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	603.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	959.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	202.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.03	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	73	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.13	0

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany z dodatkiem ciecierzycy w całości 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki późne 14%, Ciecierzycza w puszcze 13%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Kurczak tuszka 9%, Koper ogrodowy 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Rw filec z kurczaka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja</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. P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. P#o pulpety wieprzowe pieczone 220.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 7%</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 100.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: mleko, 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 200.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%</p> <p>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, 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. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza biała 100.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 60.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 80.00g 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%</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 100.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenno-żytni bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, # 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>7. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.ż.) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 125.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# twarożek z natką pietruszki 40.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa gulaszowa (na szynce) 175.00g 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Udko pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 100.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw galaretki drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 10.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone 	<ol style="list-style-type: none"> 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] K# barszcz zabieleny z warzywami 125.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o kluski półfrancuskie 70.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pulpety wieprzowe pieczone 50.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenna-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# sałatka ziemniaczana z wędliną 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, # 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenna-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w filet złocisty/polędwica ani 10.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 125.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 100.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 60.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Berlisso wiśniowe 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenna-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza biała 30.00g składniki: Dorsz z rusztu IZZ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenna-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 15.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (4-9 lat) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</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. K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. 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. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	602.6	553.2	46.5	350.9	100.6	1653.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2539.7	2329.3	196.6	1479	424.8	6969.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	32	0.5	11.4	3.9	76.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	14.5	0.2	8.3	2.2	40.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.6	0	1.9	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.2	0	2.5	0.4	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	2.6	0	3.5	1	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	118	0	82.3	0	210.7	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.51	77.41	11.25	59.36	16.3	253.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.12	15.73	10.35	4.64	0.91	45.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.65	1.53	3.7	0.27	17.39	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	66.23
Sód [mg]	10%	NAN	1196.92	407.02	3.6	527.13	250.65	2385.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1036.1	0	711.45	67.5	2435.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	135.07	0	38.97	4.05	465.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	353.72	0	134.12	8.64	908.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	73.95	0	44.05	5.94	217.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.42	0	1.71	0.1	7.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	73.85	0	23.55	2.02	105.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.5	0	1.4	0.33	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.37	0	2.32	0.51	7.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.26	0	0.13	0.01	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.43	0	0.2	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	9.91	0	2.11	0.1	13.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.31	0	14.13	1.21	63.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.32	1.13	0.01	1.46	0.69	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1614.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6799.1	0
Białko [g]	10%	NAN	79.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	233.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.87	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	1675.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	2155.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	486.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	791.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	67.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.18	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (10-18 lat) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</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. K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</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. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	540.8	100.6	2029.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2285	424.8	8559.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.3	2.2	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.5	0.4	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.5	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	98.45	16.3	322.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5	0.91	46.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.7	0.27	17.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.7
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	852.57	250.65	2952.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	711.45	67.5	2536.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	38.97	4.05	476	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	134.12	8.64	970.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.05	5.94	226.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.71	0.1	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	23.55	2.02	105.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.32	0.51	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.2	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.11	0.1	15.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	14.13	1.21	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.36	0.69	7.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2014.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8494.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.49	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2219.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2339.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	495.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.54	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (12-36 m.ż./ dzieci do 24 m.ż. konsystencja zmieniona na częściowo rozdrobnioną) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 175.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Makaron pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**)

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">1. Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%6. P# ser twarogowy chudy 30.00g7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	<ol style="list-style-type: none">1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 125.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%4. Rw dorsz duszony 50.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]6. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	<ol style="list-style-type: none">1. Berlisso bananowe 100.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]2. P# chleb pszenny kawior 50.00g3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%5. P# pasta z dorsza biała 30.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	<ol style="list-style-type: none">1. P# chleb pszenny kawior 30.00g2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]3. P# ser twarogowy chudy 30.00g4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	319.1	344.4	46.5	232.5	100.6	1043.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1342.7	1448.5	196.6	979.2	424.8	4392	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	17.4	0.5	6.9	3.9	42.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	10.7	0.2	6.7	2.2	29.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3	3.1	0	1.5	0.5	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.2	0	2	0.4	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2	0	3.3	1	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	68.1	0	41.1	0	114.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.91	46.56	11.25	37.04	16.3	156.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	9.41	10.35	2.42	0.91	31.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.06	1.53	1.85	0.27	10.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.56
Sód [mg]	10%	NAN	564.09	219.04	3.6	338.4	250.65	1375.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	351.88	548.38	0	355.79	67.5	1323.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	160.12	83.85	0	21.43	4.05	269.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	233.83	194.51	0	67.07	8.64	504.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.35	40.32	0	22.75	5.94	122.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	2.01	0	0.93	0.1	4.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.96	37.51	0	11.77	2.02	54.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.29	0	1.21	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	1.71	0	1.89	0.51	6.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.14	0	0.06	0.01	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.24	0	0.1	0	0.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	5.03	0	1.05	0.1	6.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.77	22.51	0	7.06	1.21	32.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.56	0.6	0.01	0.94	0.69	3.43	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1025.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4313.9	0
Białko [g]	10%	NAN	48.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	143.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.27	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1085.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	1350.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	41.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.71	0

Plan żywieniowy: P3. Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci 12-36 m.ż.- zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**)

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none">1. Zupa mleczna z kaszą manną 125.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%6. P# ser twarogowy chudy 30.00g7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	<ol style="list-style-type: none">1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 125.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%4. Rw dorsz duszony 50.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]6. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	<ol style="list-style-type: none">1. Berlisso bananowe 100.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%	<ol style="list-style-type: none">1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]2. P# chleb pszenny kawior 50.00g3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%5. P# pasta z dorsza biała 30.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	<ol style="list-style-type: none">1. P# chleb pszenny kawior 30.00g2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]3. P# ser twarogowy chudy 30.00g4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 125.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmierzonych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. San petitti biszkopty 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	319.1	344.4	46.5	232.5	100.6	1043.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1342.7	1448.5	196.6	979.2	424.8	4392	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	17.4	0.5	6.9	3.9	42.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	10.7	0.2	6.7	2.2	29.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3	3.1	0	1.5	0.5	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.2	0	2	0.4	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2	0	3.3	1	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.6	68.1	0	41.1	0	114.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.91	46.56	11.25	37.04	16.3	156.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	9.41	10.35	2.42	0.91	31.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.06	1.53	1.85	0.27	10.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.56
Sód [mg]	10%	NAN	564.09	219.04	3.6	338.4	250.65	1375.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	351.88	548.38	0	355.79	67.5	1323.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	160.12	83.85	0	21.43	4.05	269.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	233.83	194.51	0	67.07	8.64	504.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.35	40.32	0	22.75	5.94	122.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	2.01	0	0.93	0.1	4.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	2.96	37.51	0	11.77	2.02	54.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.29	0	1.21	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	1.71	0	1.89	0.51	6.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.14	0	0.06	0.01	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.24	0	0.1	0	0.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	5.03	0	1.05	0.1	6.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.77	22.51	0	7.06	1.21	32.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.56	0.6	0.01	0.94	0.69	3.43	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1025.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4313.9	0
Białko [g]	10%	NAN	48.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	143.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.27	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1085.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	1350.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	41.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.71	0

Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci 4-9 lat) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3%</p>	<p>1. P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1%</p> <p>2. Banan 150.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas</p>

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

<p>vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% Rw sos warzywny bez glutenu 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Skrobia ziemniaczana 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 20.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci 10-18 lat) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>	

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa bez glutenu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>			<p>seler, gorczycę] 6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: P11. Dieta bezglutenowa (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, i dzieci do 36 m.ż.) 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 15%, tłuszczów: 35%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 175.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 100.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym</p>	<p>1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka</p>

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki:</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany</p>

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

<p>ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# serek wiejski 30.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron ryżowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku bez glutenu 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 100.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p>		<p>słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszтет z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ;</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P#</p>	<p>1. P#d budyń śmietankowy z winogronem i czekoladą 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ;</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier ,</p>

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

<p>hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową bez glutenu 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Surówka z buraków gotowanych 70.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>		<p>substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 70.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez glutenu, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji] Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron ryżowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% Rw sos warzywny bez glutenu 70.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Skrobia ziemniaczana 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniane (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 20.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: P12. Dieta bezmleczna, bezglutenowa (dzieci 4-9 lat) 18-24.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm gryczanka z jabłkiem na napoju migdałowym 250.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 80.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 250.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemiaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p>

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm napój migdałowy z jabłkiem i płatkami 250.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwinowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. #bg pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, #płatki jaglane Melvit 17% [składniki: płatki jaglana], Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

<p>, rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, waprń.]</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 250.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 60% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 29%, Płatki ryżowe S 11%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz:</p>	<p>1. #bm zupa krem z marchwi z napojem migdałowym 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Płatki jaglane 1%</p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 100.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 % , woda, sól,</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

<p>skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rv filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju 5 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	487.8	698.8	174.5	381.9	129.7	1873	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2048.2	2934.4	739.6	1595.7	541.8	7859.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.7	40.4	4.7	10.7	4.9	76.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	25.3	1.3	17.5	5.9	65.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.5	3.9	0.2	1.5	0.6	7.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	12.2	0	7.2	2.3	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	6.8	0	3.8	1.3	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.9	0	0	0	84.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.79	81.31	36.53	51.08	16.28	263.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.22	10.87	8.31	9.17	3.46	52.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.04	8.26	1.2	11.53	4.43	37.48	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.07
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.24
Sód [mg]	10%	NAN	1173.52	717.08	2.91	745.54	472.55	3111.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	163.58	1026.59	68.08	169.76	69.38	1497.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	14.11	48.4	8.76	24.61	3.67	99.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	14.87	498.41	8.64	21.43	8.46	551.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	8.33	123.92	5.29	12.6	3.77	153.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.57	2.49	0.24	0.62	0.16	4.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.03	11.03	2.54	6.99	32.43	64.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	4.75	0.17	2.86	1.45	11.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.32	0	0.03	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.04	0.29	0.02	0.05	0.03	0.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	16.84	0.04	0.33	0.4	18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.61	6.62	1.52	4.19	19.46	38.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	1.99	0	2.07	1.31	7.77	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	577	643.6	89.2	370.1	195.6	1875.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2425.9	2705.6	376.7	1544.9	819	7872.3	0
Białko [g]	10%	NAN	16.7	32	0.7	12.5	12.1	74.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	20.1	0.7	17.8	9.5	65	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	3.4	0	2.3	0.7	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.3	0	7	5.4	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.4	0.1	3.2	2.8	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	126.8	26.4	220.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.17	88.17	21.78	45.82	15.72	266.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.66	10.08	17.46	9.61	1.16	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.92	9.22	3.6	12.01	0.91	36.68	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.57
Sód [mg]	10%	NAN	1136.13	344.21	3.6	781.13	31.84	2296.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1175.49	241.2	357.18	387.15	2294.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	137.58	7.2	47.78	12.52	226.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	422.65	16.2	115.18	167.97	738.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	105.73	5.4	22.01	32.21	175.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	4.21	0.54	1.67	0.68	7.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.23	64.2	13.8	66.1	4.7	154.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.61	0	1.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	4.96	0.68	3.42	1.98	12.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.28	0.05	0.07	0.05	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.41	0.04	0.27	0.09	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.52	0.28	0.91	2.83	17.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	38.52	8.27	39.66	2.82	92.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0.95	0.01	2.16	0.08	5.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	552.3	562.3	46.5	350.1	124.1	1635.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2321.5	2365.7	196.6	1463.7	518.3	6866	0
Białko [g]	10%	NAN	15.3	33.6	0.5	14.5	5.2	69.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	15	0.2	15.1	5.9	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.7	2.2	0	1.8	0.6	6.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.5	0	3.9	2.3	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	4.2	0	2.1	1.2	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.2	0	0	0	88.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.79	78.55	11.25	44.2	14.36	241.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.67	14.53	10.35	8.03	2.58	62.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.15	11.05	1.53	10.78	4.02	39.55	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.54
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	NAN	1268.4	266.28	3.6	1062.51	443.21	3044.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	254.16	1588.59	0	113.34	34.28	1990.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	15.94	116.27	0	13.07	4.21	149.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.7	249.71	0	11.5	6.3	289.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	20.39	82.32	0	7.38	2.96	113.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.64	3.38	0	0.48	0.05	4.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	38.19	127.81	0	8.15	1.83	176	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	4.14	0	1.75	0.87	8.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.32	0	0.03	0	0.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	5.51	0	0.31	0.04	6.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.91	76.68	0	4.89	1.1	105.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	0.73	0.01	2.95	1.23	7.61	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	556.2	568.8	63.9	408.4	126.2	1723.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2337.3	2388.4	269.9	1706.6	526.8	7229.3	0
Białko [g]	10%	NAN	15.4	29.1	0.6	21	4.4	70.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	19.6	0.4	18.7	5.8	60.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	5.4	0	3	0.5	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	8.1	0	6.9	2.3	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	3	0	3.5	1.3	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	83	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.93	73.54	15.62	44.92	16.03	244.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	31.01	14.82	14.27	8.76	3.43	72.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.24	9.28	2.65	11.9	4.43	41.5	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	NAN	1172.71	655	0.49	799.3	432.95	3060.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	161.15	1312.07	93.55	391.58	69.38	2027.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	11.68	112.93	14.85	38	3.67	181.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	15.41	411.24	8.91	175.07	8.46	619.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	8.06	175.9	8.41	28.26	3.77	224.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.44	5.07	0.14	1.61	0.16	7.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.9	43.41	12.7	29.55	32.43	128.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.76	0	1.16	0	1.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.83	1.76	0.07	2.06	1.45	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.54	0.04	0.09	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.02	0.35	0.01	0.21	0.03	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	5.32	0.09	4.77	0.4	10.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	13.79	7.62	5.49	19.46	52.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	1.81	0	2.22	1.2	7.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	566.6	663.3	41.5	424.1	145	1840.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2378.6	2793.8	175.4	1767.9	604.8	7720.6	0
Białko [g]	10%	NAN	16.4	30.4	0.3	10.9	6.4	64.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	14.7	0.3	23	7.5	65	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	3	0	3.7	0.8	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.3	0	6.3	2.3	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.7	0	3.4	1.2	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.02	109.26	10.08	49.03	14.76	270.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.01	14	9.72	10.56	2.65	56.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.94	14	1.71	11.48	4.02	42.17	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	NAN	928.86	346.48	0	887.07	421.61	2584.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	872.89	0	186.19	34.28	1287.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	109.78	0	20.36	4.21	161.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	279.58	0	20.63	6.3	394.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	112.58	0	11.3	2.96	139.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.25	0	0.49	0.05	5.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.63	12.46	0	7.97	1.83	59.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.04	0	2.67	0.87	9.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.39	0	0.03	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.19	0	0.03	0	0.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.16	0	0.41	0.04	6.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.47	0	4.78	1.1	35.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.58	0.96	0	2.46	1.17	6.46	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	575.2	650.2	105	375.6	94.9	1801.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2418.1	2725.3	445.2	1571.3	394.4	7554.6	0
Białko [g]	10%	NAN	19.6	32.7	1	17.2	0.5	71.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	26.7	0.3	15.7	6.8	66.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2	2.2	0.1	2	6.2	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	12.9	0	3.9	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	7.3	0	2.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	0	0	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.39	74.53	25.38	46.71	7.96	247.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.77	16.57	20.73	9.16	0.67	76.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.13	9.75	1.83	10.94	0.54	35.21	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.7
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.61
Sód [mg]	10%	NAN	1508.38	286.4	1.08	1299.99	21.6	3117.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	324.87	2113.3	426.6	146.05	0	3010.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	18.09	101.28	6.48	11.07	0	136.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	24.89	500.23	21.6	14.2	0	560.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.42	128.88	35.64	8.28	0	201.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	2.97	0.43	0.49	0	4.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	176.45	8.1	37.63	0	231.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.26	0	0	0	0.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.66	5.94	0.22	2.26	0	10.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.39	0.03	0.02	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.09	0.46	0.1	0.04	0	0.69	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.4	17.93	0.51	0.66	0	19.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	37.59	4.85	22.57	0	70.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.18	0.79	0	3.61	0.06	7.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	613.2	605.4	89.2	327	194.9	1830	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2572.5	2549.4	376.7	1368.1	811.9	7678.9	0
Białko [g]	10%	NAN	20.7	40.1	0.7	14.6	3.3	79.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	16.9	0.7	13	12.4	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	2.4	0	1.5	0.9	8.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	8.4	0	3.9	4.7	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.5	0.1	2.1	2.4	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	95.9	0	0	0	349.7	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.47	75.9	21.78	43.33	18.38	245.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.17	9.15	17.46	8.41	3.03	57.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.56	5.46	3.6	11	2.16	32.79	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.52
Sód [mg]	10%	NAN	979.24	229.64	3.6	1154.76	210.96	2578.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	215.87	1206.77	241.2	106.05	0	1769.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	45.01	110.51	7.2	14.15	0	176.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	161.73	468.44	16.2	14.2	0	660.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	17.83	92.1	5.4	8.19	0	123.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	3.14	0.54	0.5	0	6.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.03	36.86	13.8	35.38	0	93.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.22	0.67	0	0	0	1.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	3.16	0.68	2.1	1.7	9.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.19	0.05	0.02	0	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.41	0.04	0.05	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	9.9	0.28	0.46	0	11.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	8.27	21.22	0	50.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.72	0.63	0.01	3.2	0.58	6.44	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1797.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	7540.2	0
Białko [g]	10%	NAN	72.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	254.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	63.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	37.91	0
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	58	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2827.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	1982.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	161.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	544.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.68	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	129.55	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	63.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.06	0

Plan żywieniowy: P12. Dieta bezmleczna, bezglutenowa (dzieci 10-18 lat) 18-24.03.2024 rok Pilotaż DP KOPIA KOPIA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm gryczanka z jabłkiem na napoju migdałowym 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane 5 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 130.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki:</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - papykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>

<p>Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorcia - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemiaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udka pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p>

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> #bm napój migdałowy z jabłkiem i płatkami 350.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13% Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# dżem brzoskwiński 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki 	<ol style="list-style-type: none"> #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% #bg pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, #płatki jaglane Melvit 17% [składniki: płatki jaglana], Jaja kurze całe 7% #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 150.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

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

<p>, rzepak), białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapr.]</p>
---	--	--	--	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

<p>skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rv filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju 5 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

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

Plan żywieniowy: P12. Dieta bezmleczna, bezglutenowa (dzieci 12-24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, i dzieci do 36 m.ż.)18-24.03.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm gryczanka z jabłkiem na napoju migdałowym 150.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane 5 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza gryczana ugotowana 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - paprykarz 40.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>

<p>DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 150.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm,bg sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Skrobia ziemniaczana 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron ryżowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 175.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w polędwica sopocka aro</p>

<p>sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorii - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>			<p>Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm napój migdałowy z jabłkiem i płatkami 150.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki gryczane S 13%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 175.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. #bg pulpety wieprzowe pieczone 50.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, #płatki jaglane Melvit 17% [składniki: płatki jaglanae], Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 100.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciera z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 150.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglana], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. Schar chleb wielozłaznisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże ,</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron ryżowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>3. Rw dorsz duszony 70.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. #bg marchewka z groszkiem gotowana 100.00g składniki: Marchew 65%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%,</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. Schar chleb wielozłaznisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p>	<p>1. Schar chleb wielozłaznisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p>

<p>ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorcia - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 40.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju migdałowym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 60% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 29%, Płatki ryżowe S 11%</p> <p>2. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty:</p>	<p>1. #bm zupa krem z marchwi z napojem migdałowym 175.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Płatki jaglane 1%</p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. R w duszona roladka drobiowa z pieczarkami 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Schar chleb wieloziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości tubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57% , woda, sól, bazylią suszona 0,25% , wapń.]</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

<p>maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykoria - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju migdałowym z kakao 150.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglana], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. Schar chleb wielozłaziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa ,</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron ryżowy ugotowany 50.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Bezglutenowy makaron ryżowy 45% [składniki: mąka ryżowa, woda]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Schar chleb wielozłaziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 50.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ</p>	<p>1. Schar chleb wielozłaziarnisty bezglutenowy - pan multigrano 30.00g [składniki: woda , skrobia kukurydziana , mąka ryżowa , włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ</p>

<p>włókno roślinne (psyllium, owoce cytrusowe) , siemię lniane 2,8% , substancja zagęszczająca: hydroksypropylometyloceluloza ; vegetable oils in varying proportions (nasiona słonecznika , rzepak) , białko sojowe , nasiona słonecznika 1,7% , drożdże , ziarna z prosa 1,1% , sól , cukier , substancja zakwaszająca: kwas cytrynowy . Może zawierać śladowe ilości łubinu, musztardy i sezamu. BEZ LAKTOZY. BEZ PSZENICY.]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #Kawa zbożowa bezglutenowa (inka bezglutenowa) 3% [składniki: Zboża 75% (jęczmień, żyto), cykorja - gluten usunięty w procesie produkcji]</p>	<p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>PSZENICY.]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 25.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w poledwica sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>PSZENICY.]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	300.2	333.1	87.2	195.1	129.7	1045.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1261.2	1398.2	369.8	815.1	541.8	4386.2	0
Białko [g]	10%	NAN	9.5	19	2.3	5.6	4.9	41.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.7	12.4	0.6	8.8	5.9	36.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.9	1.9	0.1	0.7	0.6	4.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	6	0	3.6	2.3	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	3.3	0	1.9	1.3	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	40.1	0	0	0	40.1	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.47	38.32	18.26	26.32	16.28	148.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.27	6.28	4.15	4.92	3.46	32.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.36	4.12	0.6	6.02	4.43	22.54	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.62
Sód [mg]	10%	NAN	687.82	361.97	1.45	373.76	472.55	1897.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	143.03	497.23	34.04	119.91	69.38	863.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	13.38	25.58	4.38	19.51	3.67	66.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	13.45	239.42	4.32	16.66	8.46	282.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	7.21	61.22	2.64	9.32	3.77	84.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.52	1.28	0.12	0.5	0.16	2.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.85	5.48	1.27	5.86	32.43	54.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.14	0	0	0	0.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.13	2.32	0.08	1.49	1.45	6.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.15	0	0.02	0	0.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.14	0.01	0.04	0.03	0.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.34	7.94	0.02	0.22	0.4	8.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.91	3.29	0.76	3.51	19.46	32.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.91	1	0	1.03	1.31	4.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	344	396.3	44.6	192	97.8	1074.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1447.9	1669.3	188.3	801.6	409.5	4516.8	0
Białko [g]	10%	NAN	9.4	16.3	0.3	6.5	6	38.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9	10.2	0.3	9	4.7	33.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.9	1.7	0	1.1	0.3	4.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	4.6	0	3.5	2.7	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	2.7	0	1.7	1.4	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	33.6	0	63.4	13.2	110.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	59.26	62.02	10.89	24.35	7.86	164.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.36	5.85	8.73	5.8	0.58	39.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	4.61	1.8	6.44	0.45	19.19	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	NAN	591.4	212.69	1.8	392.36	15.92	1214.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	132.77	587.76	120.6	251.15	193.57	1285.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.3	69.32	3.6	28.8	6.26	129.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.82	211.32	8.1	64.61	83.98	384.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	9.78	53.07	2.7	14.29	16.1	95.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	2.12	0.27	1.06	0.34	4.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.2	32.1	6.9	51.83	2.35	98.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.2	0	0.3	0	0.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.83	2.48	0.34	2.14	0.99	6.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.14	0.02	0.04	0.02	0.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.2	0.02	0.15	0.04	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	6.76	0.14	0.79	1.41	9.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.12	19.26	4.13	31.1	1.41	59.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.64	0.59	0	1.08	0.04	3.03	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	318.4	353	46.5	236.2	124.1	1078.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1339.1	1481.1	196.6	985.7	518.3	4521.1	0
Białko [g]	10%	NAN	9	24.4	0.5	10.5	5.2	49.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.6	13.1	0.2	11.6	5.9	39.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.9	1.8	0	1.3	0.6	4.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	5.9	0	3.9	2.3	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	3.7	0	2.1	1.2	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.1	0	0	0	78.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	54.42	36.95	11.25	25.87	14.36	142.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.58	8.11	10.35	4.79	2.58	42.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.65	5.52	1.53	7.18	4.02	24.92	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.17
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.12
Sód [mg]	10%	NAN	696.69	173.64	3.6	792.51	443.21	2109.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.47	887.91	0	113.34	34.28	1230.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	14.91	59.8	0	13.07	4.21	92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	18.62	124.86	0	11.5	6.3	161.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	14.77	41.78	0	7.38	2.96	66.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.57	1.75	0	0.48	0.05	2.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.04	63.9	0	8.15	1.83	110.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.2	0	0	0	0.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.44	2.9	0	1.75	0.87	6.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.02	0.15	0	0.02	0	0.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.07	0.16	0	0.03	0	0.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	2.75	0	0.31	0.04	3.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.22	38.34	0	4.89	1.1	66.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.93	0.48	0.01	2.2	1.23	5.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	332.1	314.3	41.5	197.4	126.2	1011.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1397.3	1321	175.4	825.1	526.8	4245.7	0
Białko [g]	10%	NAN	8.6	15.5	0.3	9.6	4.4	38.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.6	10	0.3	8.7	5.8	33.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	0.8	2.7	0	1.3	0.5	5.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	4.1	0	3.2	2.3	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	1.5	0	1.6	1.3	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	34.4	0	34.5	0	69	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	58.42	42.9	10.08	23	16.03	150.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.8	8.34	9.72	4.6	3.43	48.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.12	5.04	1.71	6.09	4.43	24.39	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.45
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.09
Sód [mg]	10%	NAN	607.81	333.56	0	394.21	432.95	1768.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	140.6	686.01	0	204.1	69.38	1100.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	10.95	60.16	0	24.26	3.67	99.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	13.99	236.61	0	79.89	8.46	338.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	6.94	103.41	0	15.41	3.77	129.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.39	2.8	0	0.9	0.16	4.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.72	21.7	0	15.07	32.43	77.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.38	0	0.48	0	0.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.07	0.9	0	1.04	1.45	4.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.02	0.3	0	0.04	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.02	0.18	0	0.1	0.03	0.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.33	2.78	0	2.05	0.4	5.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.23	6.89	0	3.94	19.46	35.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.68	0.92	0	1.09	1.2	4.42	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	347	307.3	41.5	212.3	145	1053.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1457	1294.1	175.4	885.3	604.8	4416.8	0
Białko [g]	10%	NAN	11.3	14.1	0.3	5.5	6.4	37.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12	7.2	0.3	11.2	7.5	38.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	1.4	0	1.8	0.8	6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	3.1	0	3.1	2.3	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	1.8	0	1.6	1.2	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	7.2	0	0	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	51.18	49.52	10.08	25.26	14.76	150.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.77	7.82	9.72	5.78	2.65	38.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.9	6.25	1.71	5.94	4.02	23.84	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.95
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	NAN	513.73	177.87	0	440.24	421.61	1553.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	193.7	414.26	0	145.89	34.28	788.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.61	53.5	0	15.07	4.21	99.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.47	118.42	0	16.01	6.3	228.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	11.58	47.38	0	8.41	2.96	70.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	1.56	0	0.41	0.05	3.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.6	6.23	0	7.44	1.83	53.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.14	0	0	0	0.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.74	1.47	0	1.45	0.87	5.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.16	0	0.02	0	0.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.09	0	0.02	0	0.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	2.2	0	0.35	0.04	3.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.56	3.73	0	4.46	1.1	31.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.42	0.49	0	1.22	1.17	3.88	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	340.9	308.9	105	240.9	94.9	1090.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1434.1	1295.4	445.2	1008.6	394.4	4578	0
Białko [g]	10%	NAN	13.3	14.1	1	14	0.5	43.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	11.9	0.3	10	6.8	38.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.2	0.9	0.1	1.5	6.2	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	5.6	0	1.9	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	3.2	0	1.1	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25	0	0	0	25	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	54.45	38.68	25.38	26.46	7.96	152.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.15	9.17	20.73	5.83	0.67	54.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.47	4.85	1.83	5.9	0.54	19.6	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.94
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.33
Sód [mg]	10%	NAN	944.14	142.85	1.08	939.87	21.6	2049.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	222.85	1011.23	426.6	145.6	0	1806.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.41	51.62	6.48	10.93	0	85.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	19.68	221.97	21.6	14.13	0	277.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	19.27	61.33	35.64	7.61	0	123.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.53	1.49	0.43	0.48	0	2.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.64	88.17	8.1	37.6	0	141.52	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.1	0	0	0	0.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.9	2.66	0.22	1.56	0	5.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.18	0.03	0.02	0	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.06	0.2	0.1	0.04	0	0.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.28	7.63	0.51	0.66	0	9.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.58	18.76	4.85	22.56	0	50.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.62	0.39	0	2.61	0.06	5.12	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	343.5	312.1	44.6	174.5	194.9	1069.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1442.1	1315	188.3	730.2	811.9	4487.7	0
Białko [g]	10%	NAN	11.2	17	0.3	8.4	3.3	40.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12	7.9	0.3	6.7	12.4	39.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	1.1	0	0.8	0.9	4.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	3.9	0	1.9	4.7	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	2.1	0	1.1	2.4	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	37.5	0	0	0	164.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	50.32	44.67	10.89	22.97	18.38	147.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.93	5.94	8.73	4.98	3.03	34.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.51	3.23	1.8	5.95	2.16	18.66	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.84
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	NAN	513.24	111.64	1.8	621.84	210.96	1459.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	163.81	552.86	120.6	105.61	0	942.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	27.52	68.06	3.6	14.01	0	113.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.11	191.74	8.1	14.12	0	301.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	11.9	43.2	2.7	7.52	0	65.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.16	1.72	0.27	0.5	0	3.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7	19.57	6.9	35.35	0	68.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.33	0	0	0	0.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.17	1.52	0.34	1.4	1.7	6.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.1	0.02	0.02	0	0.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.19	0.02	0.05	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.33	4.05	0.14	0.46	0	4.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.2	9.84	4.13	21.21	0	39.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.42	0.31	0	1.72	0.58	3.64	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1060.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4450.3	0
Białko [g]	10%	NAN	41.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	37.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	88.7	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	151.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	41.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	21.88	0
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	58	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	1721.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	1145.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	97.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	282.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.45	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	86.52	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.3	0

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 18-24.03.2024 rok rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 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: 57%, białka: 15%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze stodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze stodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - papykarz 40.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze stodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papyrka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z</p>

<p>30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		mieszanka herbat czarnych]	laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]
--	---	--	-----------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

<p>do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 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>uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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

<p>gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w połędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane izz 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw dorsz duszony 100.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecieryczą 45.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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	477.1	567.4	130.9	297.5	139.3	1612.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6474	2007.4	2380.3	554.7	1248.9	584.9	6776.4	101
Białko [g]	10%	19.5	16	29.5	3.5	10.3	6	65.6	337
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.6	22	0.9	10.9	4.9	52.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.09	1.4	3.5	0.1	0.9	0.5	6.5	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	10.5	0	5.5	2.3	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.7	0	2.9	1.3	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62	0	0	0	62	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	75.89	66.24	27.4	41.44	18.71	229.7	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.5	10.49	6.23	3.03	2.03	37.3	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	6.94	7.21	0.9	3.86	2.27	21.21	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.16
Sód [mg]	10%	1100	1021.84	725.76	2.18	665.48	494.15	2909.44	264
Potas [mg]	10%	3400	277.28	745.71	51.06	120.36	69.38	1263.8	38
Wapń [mg]	10%	800	30.31	38.76	6.57	19.65	3.67	98.99	12
Fosfor [mg]	10%	455	144.77	276.59	6.48	16.74	8.46	453.05	100
Magnez [mg]	10%	110	47.03	51.5	3.97	9.99	3.77	116.27	106
Żelazo [mg]	10%	4	1.74	1.53	0.18	0.51	0.16	4.14	104
Witamina A [μg]	25%	325	11.03	10.68	1.9	5.89	32.43	61.95	19
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.28	0	0	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	6.5	2.31	4.12	0.13	2.19	1.45	10.22	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.15	0	0.02	0	0.36	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.08	0.2	0.01	0.04	0.03	0.37	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.61	11.58	0.03	0.22	0.4	12.86	170
Witamina C [mg]	55%	40	6.61	6.41	1.14	3.53	19.46	37.17	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.83	2.01	0	1.84	1.37	7.27	293

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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	516.5	587.1	89.2	294.4	195.6	1683.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6474	2177.4	2467	376.7	1235.4	819	7075.7	105
Białko [g]	10%	19.5	15.8	37.5	0.7	11.2	12.1	77.5	397
Tłuszcz [g]	10%	50.89	12.7	17.9	0.7	11.1	9.5	52	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.09	1.3	3.1	0	1.3	0.7	6.7	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	7.5	0	5.4	5.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	4.4	0.1	2.7	2.8	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	63.4	26.4	157.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	86.76	74.73	21.78	39.47	15.72	238.47	92
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	19.7	8.5	17.46	3.91	1.16	50.75	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.35	11.64	3.6	4.28	0.91	24.81	166
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	1100	934.35	214.52	3.6	684.08	31.84	1868.41	170
Potas [mg]	10%	3400	133.22	1018.71	241.2	251.6	387.15	2031.89	59
Wapń [mg]	10%	800	21.43	104.62	7.2	28.94	12.52	174.73	23
Fosfor [mg]	10%	455	16.9	389.59	16.2	64.69	167.97	655.35	145
Magnez [mg]	10%	110	10.45	87.76	5.4	14.96	32.21	150.79	138
Żelazo [mg]	10%	4	0.77	3.34	0.54	1.06	0.68	6.41	161
Witamina A [μg]	25%	325	5.23	46.05	13.8	51.86	4.7	121.66	37
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.4	0	0.3	0	0.71	7
witamina E [mg]	30%	6.5	1.54	3.91	0.68	2.84	1.98	10.96	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.03	0.24	0.05	0.04	0.05	0.43	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.03	0.35	0.04	0.15	0.09	0.68	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.23	13.11	0.28	0.79	2.83	17.26	231
Witamina C [mg]	55%	40	3.13	27.63	8.27	31.12	2.82	73	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.59	0.59	0.01	1.9	0.08	4.67	188

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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	533.7	460.1	46.5	317.8	133.8	1492.1	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6474	2249.5	1931.5	196.6	1334.7	561.5	6274	93
Białko [g]	10%	19.5	15.6	31	0.5	16	6.3	69.7	358
Tłuszcz [g]	10%	50.89	12.7	14.9	0.2	11.6	4.9	44.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.09	1.3	2.2	0	1.4	0.5	5.7	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.5	0	3.9	2.3	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	4.2	0	2.1	1.2	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.2	0	0	0	88.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	92	55.87	11.25	39.07	16.79	214.99	83
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	24	14.26	10.35	2.8	1.15	52.57	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.82	11.05	1.53	3.58	1.86	23.86	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59
Sód [mg]	10%	1100	1064.41	266.28	3.6	994.11	464.81	2793.22	253
Potas [mg]	10%	3400	283.79	1588.59	0	113.34	34.28	2020.02	59
Wapń [mg]	10%	800	16.39	116.27	0	13.07	4.21	149.96	20
Fosfor [mg]	10%	455	23.2	249.71	0	11.5	6.3	290.72	64
Magnez [mg]	10%	110	22.87	82.32	0	7.38	2.96	115.54	106
Żelazo [mg]	10%	4	0.67	3.38	0	0.48	0.05	4.58	115
Witamina A [μg]	25%	325	38.75	127.81	0	8.15	1.83	176.56	55
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.4	0	0	0	0.4	4
witamina E [mg]	30%	6.5	2.19	4.14	0	1.75	0.87	8.97	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.03	0.31	0	0.02	0	0.38	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.09	0.32	0	0.03	0	0.46	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.67	5.51	0	0.31	0.04	6.55	88
Witamina C [mg]	55%	40	23.25	76.68	0	4.89	1.1	105.93	265
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.95	0.73	0.01	2.76	1.29	6.98	282

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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	549.3	539.8	22.3	310.7	135.8	1558.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6474	2312.8	2265	94.4	1304.4	570	6546.9	96
Białko [g]	10%	19.5	16.1	29	0.2	15.4	5.5	66.4	342
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.6	19.1	0	11.4	4.9	50.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.09	1.5	5.3	0	1.7	0.4	9	179
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.7	0	5.4	2.3	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	2.7	0	2.8	1.3	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	41.5	0	110.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	92.01	68.34	5.54	38.36	18.46	222.73	86
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	27.42	15.74	4.55	2.82	2	52.55	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	7.36	10.91	0.94	4.04	2.27	25.53	170
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.98
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	1100	964.96	710.85	0.49	692.36	454.55	2823.23	257
Potas [mg]	10%	3400	307.64	1149.45	93.55	231.27	69.38	1851.31	55
Wapń [mg]	10%	800	31.42	105.06	14.85	26.34	3.67	181.36	22
Fosfor [mg]	10%	455	171.97	236.45	8.91	93.56	8.46	519.35	115
Magnez [mg]	10%	110	54.73	90.31	8.41	17.82	3.77	175.05	159
Żelazo [mg]	10%	4	1.86	4.1	0.14	1	0.16	7.29	183
Witamina A [μg]	25%	325	10.48	43.41	12.7	17.16	32.43	116.2	35
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.76	0	0.58	0	1.35	14
witamina E [mg]	30%	6.5	2.36	1.71	0.07	1.79	1.45	7.4	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.18	0.36	0.04	0.05	0	0.66	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.08	0.31	0.01	0.12	0.03	0.56	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.67	4.69	0.09	2.43	0.4	8.3	111
Witamina C [mg]	55%	40	6.28	13.79	7.62	4.18	19.46	51.34	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.68	1.97	0	1.92	1.26	7.05	285

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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	519.6	591.6	41.5	323.3	154.6	1630.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6474	2186.5	2488.6	175.4	1354.7	648	6853.3	102
Białko [g]	10%	19.5	17.8	27.3	0.3	10.4	7.5	63.6	326
Tłuszcz [g]	10%	50.89	15.8	14.8	0.3	13.9	6.5	51.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.09	2.2	3.1	0	2.1	0.7	8.3	164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.2	0	5.2	2.3	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.7	0	2.7	1.2	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	78.69	94.41	10.08	40.77	17.19	241.16	94
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.12	12.76	9.72	4.04	1.22	41.87	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.38	14.6	1.71	3.84	1.86	26.4	175
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.65
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.33
Sód [mg]	10%	1100	856.68	265.18	0	741.6	443.21	2306.68	209
Potas [mg]	10%	3400	194.15	870.92	0	150.77	34.28	1250.13	37
Wapń [mg]	10%	800	26.74	108.16	0	15.78	4.21	154.92	20
Fosfor [mg]	10%	455	87.55	280.01	0	16.59	6.3	390.45	86
Magnez [mg]	10%	110	12.25	111.92	0	9.33	2.96	136.47	124
Żelazo [mg]	10%	4	1.24	3.2	0	0.42	0.05	4.93	123
Witamina A [µg]	25%	325	37.63	12.41	0	7.53	1.83	59.41	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.61	0.28	0	0	0	0.9	9
witamina E [mg]	30%	6.5	2.45	3.02	0	2.21	0.87	8.56	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.04	0.39	0	0.03	0	0.47	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.22	0.19	0	0.02	0	0.45	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.68	5.17	0	0.36	0.04	6.27	84
Witamina C [mg]	55%	40	22.57	7.44	0	4.51	1.1	35.64	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.37	0.73	0	2.06	1.23	5.76	234

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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	542.3	464.9	105	343.4	94.9	1550.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6474	2285.8	1955	445.2	1442.4	394.4	6523.1	97
Białko [g]	10%	19.5	17.8	25.4	1	18.7	0.5	63.6	326
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13	12.8	0.3	12.1	6.8	45.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.09	1.5	2.1	0.1	1.7	6.2	11.6	229
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.2	0	3.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	2.7	0	2.1	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.7	0	0	0	41.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	91.08	66.75	25.38	41.58	7.96	232.77	90
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	23.23	16.29	20.73	3.93	0.67	64.87	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.42	9.57	1.83	3.74	0.54	21.12	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.65
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.29
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.06
Sód [mg]	10%	1100	1193.47	279.43	1.08	1231.59	21.6	2727.19	247
Potas [mg]	10%	3400	248.69	1768.69	426.6	146.05	0	2590.04	76
Wapń [mg]	10%	800	16.93	105.38	6.48	11.07	0	139.87	17
Fosfor [mg]	10%	455	21.04	373.91	21.6	14.2	0	430.76	95
Magnez [mg]	10%	110	22.06	110.92	35.64	8.28	0	176.9	161
Żelazo [mg]	10%	4	0.56	2.78	0.43	0.49	0	4.26	107
Witamina A [μg]	25%	325	8.15	175.88	8.1	37.63	0	229.77	71
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6.5	1.62	2.87	0.22	2.26	0	6.99	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.03	0.33	0.03	0.02	0	0.43	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.07	0.33	0.1	0.04	0	0.55	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.31	12.57	0.51	0.66	0	14.06	188
Witamina C [mg]	55%	40	4.89	37.25	4.85	22.57	0	69.58	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	3.31	0.77	0	3.42	0.06	6.81	275

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	516.8	531.6	153.3	276.9	204.5	1683.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6474	2175	2238.2	639.9	1164	855.1	7072.4	105
Białko [g]	10%	19.5	17.7	35.3	1.7	13.1	4.4	72.4	372
Tłuszcz [g]	10%	50.89	15.8	14.7	8.7	8.8	11.5	59.6	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.09	2.2	2.2	1.8	1	0.9	8.3	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	7	4.2	3.9	4.7	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	3.8	2.2	2.1	2.4	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	75.1	16.2	0	0	218.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	77.92	67.47	17.35	38.09	20.81	221.66	86
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	13.28	8.07	9.76	3.09	1.6	35.81	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4	6.09	1.11	3.8	0	15.01	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	36.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.81
Sód [mg]	10%	1100	856.21	131.74	83.21	913.56	232.55	2217.29	202
Potas [mg]	10%	3400	167.72	1012.15	67.51	106.05	0	1353.46	40
Wapń [mg]	10%	800	27.91	108.58	8.8	14.15	0	159.45	20
Fosfor [mg]	10%	455	88.38	367.77	24.94	14.2	0	495.31	108
Magnez [mg]	10%	110	13.33	76.9	6.21	8.19	0	104.64	95
Żelazo [mg]	10%	4	1.18	2.89	0.35	0.5	0	4.94	124
Witamina A [μg]	25%	325	7.03	33.69	10.54	35.38	0	86.65	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.61	0.67	0.07	0	0	1.36	14
witamina E [mg]	30%	6.5	1.87	2.69	1.52	2.1	1.7	9.9	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.04	0.18	0.02	0.02	0	0.26	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.2	0.35	0.03	0.05	0	0.64	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.33	7.93	0.15	0.46	0	8.89	118
Witamina C [mg]	55%	40	4.21	16.4	0.2	21.22	0	42.06	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.37	0.36	0.23	2.53	0.64	5.54	222

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1601.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6474	6731.7	100
Białko [g]	10%	19.5	68.4	351
Tłuszcz [g]	10%	50.89	50.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.09	8	158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	228.78	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	47.96	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	22.56	150
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	1100	2520.78	229
Potas [mg]	10%	3400	1765.81	52
Wapń [mg]	10%	800	151.32	19
Fosfor [mg]	10%	455	462.14	102
Magnez [mg]	10%	110	139.38	127
Żelazo [mg]	10%	4	5.22	131
Witamina A [μg]	25%	325	121.74	37
Witamina D [μg]	10%	10	0.71	7
witamina E [mg]	30%	6.5	9	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.43	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.53	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	10.6	141
Witamina C [mg]	55%	40	59.25	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	6.3	254

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 18-24.03.2024 rok rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 15%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - paprykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</p>

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.],</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>

<p>Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylię suszoną 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. #bm surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z cynamonem 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglanae], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw dorsz duszony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</p>

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

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 300.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 350.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. R w ziemniaki pieczone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska],</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z</p>	<p>1. P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]</p>

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 250.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 100.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	619.9	695.8	130.9	414	139.3	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2612.7	2922.3	554.7	1739.5	584.9	8414.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.9	40	3.5	14.3	6	85.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	24.9	0.9	14.2	4.9	59.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.7	3.8	0.1	1.2	0.5	7.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	12	0	7.2	2.3	26.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.5	0	3.8	1.3	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.5	0	0	0	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.36	81.44	27.4	59.18	18.71	290.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.53	10.68	6.23	4.4	2.03	39.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.94	7.26	0.9	4.33	2.27	21.72	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.73
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.41
Sód [mg]	10%	NAN	1461.04	748.13	2.18	817.54	494.15	3523.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	277.28	906.98	51.06	169.76	69.38	1474.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	30.31	41.65	6.57	24.61	3.67	106.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	144.77	374.48	6.48	21.43	8.46	555.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.03	65.06	3.97	12.6	3.77	132.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.74	1.73	0.18	0.62	0.16	4.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.03	11.03	1.9	6.99	32.43	63.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.28	0	0	0	0.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	4.69	0.13	2.86	1.45	11.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0	0.03	0	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.26	0.01	0.05	0.03	0.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.61	16.34	0.03	0.33	0.4	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.61	6.62	1.14	4.19	19.46	38.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.05	2.07	0	2.27	1.37	8.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	658.5	805.7	89.2	402.2	195.6	2151.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2779.3	3386.7	376.7	1688.7	819	9050.5	0
Białko [g]	10%	NAN	22.2	47.1	0.7	16.1	12.1	98.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	23	0.7	14.6	9.5	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	3.9	0	2	0.7	8.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.3	0	7	5.4	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.4	0.1	3.2	2.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	126.8	26.4	220.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.31	111.39	21.78	53.92	15.72	316.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.69	11.71	17.46	4.84	1.16	55.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	18.09	3.6	4.81	0.91	31.79	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.05
Sód [mg]	10%	NAN	1344.75	270.15	3.6	853.13	31.84	2503.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	133.22	1178.75	241.2	357.18	387.15	2297.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	21.43	135.96	7.2	47.78	12.52	224.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	16.9	423.53	16.2	115.18	167.97	739.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	10.45	105.63	5.4	22.01	32.21	175.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.77	4.18	0.54	1.67	0.68	7.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.23	64.17	13.8	66.1	4.7	154.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0.61	0	1.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.54	4.97	0.68	3.42	1.98	12.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.28	0.05	0.07	0.05	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.03	0.41	0.04	0.27	0.09	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.23	13.54	0.28	0.91	2.83	17.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.13	38.5	8.27	39.66	2.82	92.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.75	0.01	2.36	0.08	6.25	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.4	610.4	46.5	382.1	133.8	1849.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2854.8	2563	196.6	1607.5	561.5	7783.6	0
Białko [g]	10%	NAN	21.5	40.7	0.5	18.1	6.3	87.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	20.6	0.2	11.9	4.9	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.6	2.9	0	1.5	0.5	6.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	9.2	0	3.9	2.3	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	5.8	0	2.1	1.2	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	122.3	0	0	0	122.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.47	70.99	11.25	52.3	16.79	270.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.03	14.44	10.35	3.26	1.15	54.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.82	11.05	1.53	3.58	1.86	23.86	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1503.61	301.11	3.6	1134.51	464.81	3407.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	283.79	1682.14	0	113.34	34.28	2113.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.39	116.27	0	13.07	4.21	149.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	23.2	249.71	0	11.5	6.3	290.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.87	82.32	0	7.38	2.96	115.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.67	3.38	0	0.48	0.05	4.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	38.75	127.81	0	8.15	1.83	176.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.4	0	0	0	0.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	4.98	0	1.75	0.87	9.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.31	0	0.02	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.09	0.32	0	0.03	0	0.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	5.51	0	0.31	0.04	6.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.25	76.68	0	4.89	1.1	105.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.17	0.83	0.01	3.15	1.29	8.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692	580.8	22.3	440.5	135.8	1871.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2918.1	2438.2	94.4	1850.4	570	7871.4	0
Białko [g]	10%	NAN	22	30.8	0.2	24.6	5.5	83.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	19.4	0	15.4	4.9	55.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	5.4	0	2.8	0.4	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	7.7	0	6.9	2.3	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	2.7	0	3.5	1.3	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	68.8	0	83	0	151.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.48	76.78	5.54	53.02	18.46	273.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	28.45	16.1	4.55	3.99	2	55.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.36	12.15	0.94	4.7	2.27	27.43	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.67
Sód [mg]	10%	NAN	1404.16	711.5	0.49	871.3	454.55	3442.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	307.64	1149.48	93.55	391.58	69.38	2011.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	31.42	105.74	14.85	38	3.67	193.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.97	236.45	8.91	175.07	8.46	600.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.73	90.56	8.41	28.26	3.77	185.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.86	4.12	0.14	1.61	0.16	7.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.48	43.41	12.7	29.55	32.43	128.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0.76	0	1.16	0	1.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	1.71	0.07	2.06	1.45	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.36	0.04	0.09	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.08	0.31	0.01	0.21	0.03	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.67	4.69	0.09	4.77	0.4	10.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.28	13.79	7.62	5.49	19.46	52.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.9	1.97	0	2.42	1.26	8.6	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	648.2	672.7	41.5	456.1	154.6	1973.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2732	2832.1	175.4	1911.7	648	8299.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.9	34.2	0.3	14.5	7.5	78.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.5	15.2	0.3	19.7	6.5	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	3.2	0	3.4	0.7	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	6.3	0	6.3	2.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	3.9	0	3.4	1.2	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	14.4	0	0	0	141.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.15	107.54	10.08	57.13	17.19	297.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	12.89	9.72	5.79	1.22	44.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.38	16.09	1.71	4.28	1.86	28.34	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.94
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.35
Sód [mg]	10%	NAN	1137.48	268.37	0	959.07	443.21	2808.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	194.15	915.41	0	186.19	34.28	1330.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	26.74	114.47	0	20.36	4.21	165.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	87.55	322.76	0	20.63	6.3	437.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	12.25	131.05	0	11.3	2.96	157.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	3.45	0	0.49	0.05	5.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.63	12.41	0	7.97	1.83	59.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.61	0.28	0	0	0	0.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.45	3.11	0	2.67	0.87	9.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.04	0.47	0	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.2	0	0.03	0	0.47	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.68	5.93	0	0.41	0.04	7.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.57	7.44	0	4.78	1.1	35.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0.74	0	2.66	1.23	7.02	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684.3	604.2	105	407.6	94.9	1896.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2887.8	2541.4	445.2	1715.1	394.4	7984.2	0
Białko [g]	10%	NAN	24.2	35.7	1	20.8	0.5	82.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	16.8	0.3	12.5	6.8	50.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.9	0.1	1.7	6.2	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.9	0	3.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	3.7	0	2.1	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.6	0	0	0	62.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.63	82.9	25.38	54.81	7.96	288.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.22	17.15	20.73	4.39	0.67	67.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	10.98	1.83	3.74	0.54	22.52	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.18
Sód [mg]	10%	NAN	1603.87	313.71	1.08	1371.99	21.6	3312.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	248.69	2304.6	426.6	146.05	0	3125.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	16.93	114.86	6.48	11.07	0	149.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	21.04	510.5	21.6	14.2	0	567.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.06	145.26	35.64	8.28	0	211.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.56	3.48	0.43	0.49	0	4.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.15	188.61	8.1	37.63	0	242.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	3.62	0.22	2.26	0	7.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.03	0.43	0.03	0.02	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.07	0.43	0.1	0.04	0	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.31	18.03	0.51	0.66	0	19.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.89	44.88	4.85	22.57	0	77.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.45	0.87	0	3.81	0.06	8.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694.7	621.1	153.3	359	204.5	2032.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2925.9	2615.2	639.9	1512	855.1	8548.2	0
Białko [g]	10%	NAN	26.2	44.3	1.7	18.2	4.4	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	17.2	8.7	9.7	11.5	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.4	2.5	1.8	1.3	0.9	10	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	8.4	4.2	3.9	4.7	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.5	2.2	2.1	2.4	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253.8	95.9	16.2	0	0	365.9	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.6	75.03	17.35	51.43	20.81	269.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.2	8.16	9.76	3.64	1.6	37.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4	6.09	1.11	3.8	0	15.01	0
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	49.03
Sód [mg]	10%	NAN	1187.86	151.61	83.21	1226.76	232.55	2882.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	215.87	1206.73	67.51	106.05	0	1596.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	45.01	109.43	8.8	14.15	0	177.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	161.73	468.43	24.94	14.2	0	669.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	17.83	91.7	6.21	8.19	0	123.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	3.1	0.35	0.5	0	5.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.03	36.86	10.54	35.38	0	89.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.22	0.67	0.07	0	0	1.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	3.16	1.52	2.1	1.7	10.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.05	0.19	0.02	0.02	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.41	0.03	0.05	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	9.9	0.15	0.46	0	10.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.21	16.4	0.2	21.22	0	42.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0.42	0.23	3.4	0.64	7.2	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1967.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8278.8	0
Białko [g]	10%	NAN	87.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	286.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	24.38	0
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3125.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	1992.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	166.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	551.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	157.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.86	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	130.68	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	0.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.81	0

Plan żywieniowy: P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.ż. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 18-24.03.2024 rok DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 15%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm owsianka z jabłkiem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani</p>	<p>1. #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# pasta z dorsza - paprykarz 40.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z</p>

<p>30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	------------------------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owianym z cynamonem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. #bm zupa pomidorowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 6% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. #bm sos szpinakowy na kokosie, z kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 19%, Szpinak mrożony 17%, Brokuły 17%, Kukurydza konserwowa 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Fasola szparagowa 10%, Marchew 7%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 5% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Bm# pasta jajeczna-brokułowa 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. Bm# ryż biały z gotowanym kurczakiem i cukinią 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 30%, Woda wodociągowa 29%, Cukinia baby, bez skóry 25%, Ryż biały 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10%</p>	<p>1. #bm zupa krem z białych warzyw 175.00g składniki: Pietruszka korzeń 29%, Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki późne 23%, Kalafior 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 50.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 30.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>

[składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie

1. **#bm owsianka z jabłkiem 150.00g** składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), **migdały** (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Jabłko 17%, **Płatki owsiane 13%**
2. **P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]
6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez

obiad

1. #bm zupa ogórkowa niezabielana 175.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 17%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%
2. **Rw pulpety wieprzowe pieczone 70.00g** składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, **Bułki pszenne zwykłe 17%**, **Jaja kurze całe 7%**
3. #bm surówka z buraków gotowanych 100.00g składniki: Burak 50%, Marchew 28%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%
4. **Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%**
5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]

podwieczorek

1. Mandarynki 55.00g

kolacja

1. **P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
4. **Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g** składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, **Seler korzeniowy 8%**, Pietruszka korzeń 8%, **Jaja kurze całe 8%**
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** (51%), naturalny zakwas **żytni** (27,2%) (mąka **żytnia** (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu **jęczmiennego**, mąka **żytnia** (1,4%), sól, gluten **pszenny**, kwas askorbinowy]
2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. Papryka czerwona 30.00g
4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]

<p>cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> #bm jaglanka na napój owsianym z cynamonem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglanae], Cynamon mielony 0% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze 	<ol style="list-style-type: none"> #bm zupa jarzynowa zabieleną jogurtem kokosowym 125.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, p#bm Go Vege Coco Jogu bez dodatku cukrów 14% [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.], Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw dorsz duszony 70.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka z groszkiem gotowana 100.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 45.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (Sj)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 15.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ogórek 30.00g #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 15.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]

<p>słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>pietruska, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> #bm płatki ryżowe na napoju owsianym z bananem 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 70% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Banan 17%, Płatki ryżowe S 13% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone 	<ol style="list-style-type: none"> #bm zupa krem z marchwi z napojem owsianym 175.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 47% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morska, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki pieczone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% P#w filet złocisty/polędwica ani 25.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata 	<ol style="list-style-type: none"> P#bm go vege coco jogu bez dodatku cukrów 150.00g [składniki: baza kokosowa 95,5%, skrobia modyfikowana, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.]

<p>wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.</p> <p>6. P#w filet złocisty/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 50.00g [składniki: Ziarna soi 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. #bm jaglanka na napoju owsianym z kakao 150.00g składniki: p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], #płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglany], Kakao 16% proszek 0%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z napojem roślinnym, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, p#bm Napój owsiany, bez cukru (lovege sante) 10% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. R w filet z indyka pieczony z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 25.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm smarowidło z białej fasoli do pieczywa 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. #bm pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 2%</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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	314.2	331.5	87.2	215.7	109.7	1058.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1322.6	1392.1	369.8	905.7	461.9	4452.4	106
Białko [g]	10%	12	11.2	18.8	2.3	7.4	4.6	44.6	372
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.6	12.2	0.6	7.8	2.8	32.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.9	1.8	0.1	0.6	0.3	3.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.8	0	4	1.1	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	3.1	0	2.1	0.6	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	40.4	0	0	0	40.4	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	49.97	38.39	18.26	30.04	17.11	153.79	106
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	9.76	6.18	4.15	2.23	1.89	24.23	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	4.12	3.62	0.6	2.45	1.4	12.22	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.77
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	750	750.67	377.5	1.45	441.51	357.28	1928.42	257
Potas [mg]	10%	2400	155.18	437.42	34.04	85.03	69.11	780.81	32
Wapń [mg]	10%	500	18.67	22.2	4.38	14.27	3.59	63.13	13
Fosfor [mg]	10%	380	85.73	177.45	4.32	10.74	8.41	286.67	76
Magnez [mg]	10%	65	28.27	31.79	2.64	7.16	3.37	73.25	113
Żelazo [mg]	10%	3	1.06	0.91	0.12	0.38	0.16	2.65	88
Witamina A [μg]	25%	280	5.8	5.48	1.27	3.5	32.41	48.48	17
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.14	0	0	0	0.14	1
witamina E [mg]	30%	6	1.35	2.28	0.08	1.57	1.03	6.33	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.09	0.09	0	0.01	0	0.21	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.12	0.01	0.02	0.03	0.24	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.33	7.69	0.02	0.16	0.4	8.63	172
Witamina C [mg]	55%	30	3.48	3.29	0.76	2.1	19.45	29.09	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.08	1.04	0	1.22	0.99	4.82	285

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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	336.9	402.8	44.6	209.8	97.8	1092	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1420.9	1693.3	188.3	880.3	409.5	4592.6	109
Białko [g]	10%	12	8.7	23.5	0.3	8.3	6	47.1	394
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.6	11.5	0.3	8	4.7	32.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.7	1.9	0	1	0.3	4.1	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.6	0	3.9	2.7	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	2.7	0	1.8	1.4	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	33.6	0	63.4	13.2	110.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	59.69	55.69	10.89	27.41	7.86	161.55	110
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	14.94	5.85	8.73	2.45	0.58	32.57	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.72	9.04	1.8	2.69	0.45	16.72	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	750	525.77	135.07	1.8	459.3	15.92	1137.88	151
Potas [mg]	10%	2400	97.9	589.37	120.6	178.74	193.57	1180.2	49
Wapń [mg]	10%	500	16.06	67.98	3.6	25.86	6.26	119.77	24
Fosfor [mg]	10%	380	10.9	211.76	8.1	57.61	83.98	372.36	98
Magnez [mg]	10%	65	7.62	52.81	2.7	11.86	16.1	91.11	140
Żelazo [mg]	10%	3	0.65	2.09	0.27	0.91	0.34	4.27	142
Witamina A [μg]	25%	280	2.84	32.08	6.9	33.05	2.35	77.24	27
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0.3	0	0.5	5
witamina E [mg]	30%	6	0.91	2.48	0.34	1.85	0.99	6.59	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.02	0.14	0.02	0.03	0.02	0.25	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.02	0.2	0.02	0.13	0.04	0.43	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.18	6.77	0.14	0.45	1.41	8.97	179
Witamina C [mg]	55%	30	1.7	19.25	4.13	19.83	1.41	46.34	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.46	0.37	0	1.27	0.04	2.84	168

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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	311.7	353	46.5	233.2	107.6	1052.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1314.2	1481.1	196.6	977.7	453.4	4423.3	105
Białko [g]	10%	12	9.2	24.4	0.5	10.2	5.4	49.9	417
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.3	13.1	0.2	9.6	2.9	33.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.7	1.8	0	1	0.3	4.1	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	5.9	0	3.9	1.1	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	3.7	0	2	0.6	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.1	0	0	0	78.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	53.69	36.95	11.25	27.97	15.44	145.31	100
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	12.73	8.11	10.35	1.78	1.04	34.02	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	3.23	5.52	1.53	3.23	1	14.53	144
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	750	641.59	173.64	3.6	668.49	367.54	1854.86	247
Potas [mg]	10%	2400	142.04	887.91	0	57.18	34.01	1121.16	46
Wapń [mg]	10%	500	9.94	59.8	0	8.61	4.13	82.5	17
Fosfor [mg]	10%	380	11.62	124.86	0	5.83	6.25	148.57	40
Magnez [mg]	10%	65	12.21	41.78	0	5.08	2.56	61.64	95
Żelazo [mg]	10%	3	0.4	1.75	0	0.31	0.05	2.53	84
Witamina A [μg]	25%	280	19.38	63.9	0	4.1	1.81	89.21	32
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	6	1.23	2.9	0	1.57	0.45	6.17	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.01	0.15	0	0.01	0	0.19	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.04	0.16	0	0.01	0	0.23	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.33	2.75	0	0.15	0.04	3.3	66
Witamina C [mg]	55%	30	11.63	38.34	0	2.46	1.09	53.52	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.78	0.48	0.01	1.85	1.02	4.63	275

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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	336.8	335.5	22.3	233	109.7	1037.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1419.1	1407.8	94.4	978.5	461.9	4362	104
Białko [g]	10%	12	8.8	18.3	0.2	12.9	4.6	44.9	376
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.2	11.9	0	8.4	2.8	31.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.8	3.5	0	1.4	0.3	6.1	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	4.7	0	3.8	1.1	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	1.5	0	1.9	0.6	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.1	0	41.5	0	85.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	58.86	41.65	5.54	27.74	17.11	150.92	104
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	19.69	8.97	4.55	2.37	1.89	37.49	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	4.23	6.13	0.94	2.89	1.4	15.61	155
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.35
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.81
Sód [mg]	10%	750	513.88	381.03	0.49	469.06	357.28	1721.75	231
Potas [mg]	10%	2400	208.91	600.38	93.55	230.91	69.11	1202.88	51
Wapń [mg]	10%	500	20.69	55.93	14.85	26.23	3.59	121.31	24
Fosfor [mg]	10%	380	91.94	134.82	8.91	93.5	8.41	337.59	88
Magnez [mg]	10%	65	30.3	48.01	8.41	17.28	3.37	107.39	166
Żelazo [mg]	10%	3	1.09	2.27	0.14	1	0.16	4.68	156
Witamina A [μg]	25%	280	8.73	24.42	12.7	17.14	32.41	95.43	35
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.45	0	0.58	0	1.04	11
witamina E [mg]	30%	6	1.46	0.89	0.07	1.23	1.03	4.7	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.22	0.04	0.05	0	0.44	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.05	0.18	0.01	0.12	0.03	0.4	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.48	2.58	0.09	2.43	0.4	6.01	121
Witamina C [mg]	55%	30	5.24	6.89	7.62	4.16	19.45	43.37	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.42	1.05	0	1.3	0.99	4.3	254

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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	350.5	340.7	41.5	241	111.3	1085.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1474.5	1434.6	175.4	1009.6	468.5	4562.7	108
Białko [g]	10%	12	13	16.6	0.3	7.6	4.9	42.6	355
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11	7.6	0.3	10.9	3.4	33.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	1.7	1.6	0	1.8	0.4	5.7	148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3.1	0	3.6	1.1	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	1.9	0	1.9	0.6	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	7.2	0	0	0	134.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	51.04	55.23	10.08	29.21	15.6	161.17	111
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.76	7.33	9.72	3.01	1.04	29.88	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.57	8.04	1.71	2.46	1	15.79	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.66
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	750	576.89	139.72	0	517.09	291.94	1525.65	204
Potas [mg]	10%	2400	121.3	457.76	0	95.47	34.01	708.55	29
Wapń [mg]	10%	500	23.66	58.88	0	12.43	4.13	99.12	20
Fosfor [mg]	10%	380	80.47	161.38	0	10.59	6.25	258.7	68
Magnez [mg]	10%	65	9.15	66.14	0	6.63	2.56	84.49	130
Żelazo [mg]	10%	3	1.09	1.79	0	0.32	0.05	3.27	109
Witamina A [μg]	25%	280	18.82	6.2	0	4.02	1.81	30.86	11
Witamina D [μg]	10%	10	0.61	0.14	0	0	0	0.75	7
witamina E [mg]	30%	6	1.45	1.55	0	1.5	0.45	4.98	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.02	0.23	0	0.01	0	0.29	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.1	0	0.01	0	0.33	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.35	2.96	0	0.21	0.04	3.57	71
Witamina C [mg]	55%	30	11.29	3.72	0	2.41	1.09	18.52	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.6	0.38	0	1.43	0.81	3.81	226

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	322.7	280.9	52.5	241	94.9	992.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1360.5	1182	222.6	1012.6	394.4	4172.3	98
Białko [g]	10%	12	11.4	16.6	0.5	13.6	0.5	42.8	358
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.7	7.6	0.1	8.6	6.8	31.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	0.9	1.3	0	1.2	6.2	9.8	255
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	2.5	0	2.3	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	1.6	0	1.2	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.2	0	0	0	29.2	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	53.27	38.89	12.69	28.26	7.96	141.08	96
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	12.38	9.26	10.36	2.34	0.67	35.03	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	3.03	5.15	0.91	2.16	0.54	11.8	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.39
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	750	770.92	158.18	0.54	808.81	21.6	1760.06	235
Potas [mg]	10%	2400	124.49	1040.76	213.3	73.2	0	1451.76	60
Wapń [mg]	10%	500	10.21	57.62	3.24	7.99	0	79.07	17
Fosfor [mg]	10%	380	10.54	234.26	10.8	7.12	0	262.73	70
Magnez [mg]	10%	65	11.8	66.81	17.82	5.18	0	101.62	156
Żelazo [mg]	10%	3	0.34	1.67	0.21	0.33	0	2.57	86
Witamina A [μg]	25%	280	4.08	91.5	4.05	18.82	0	118.46	42
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	6	0.95	1.64	0.11	1.27	0	3.98	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.01	0.19	0.01	0.01	0	0.24	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.03	0.2	0.05	0.02	0	0.3	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.15	8.29	0.25	0.33	0	9.03	181
Witamina C [mg]	55%	30	2.45	20.76	2.42	11.29	0	36.93	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.14	0.43	0	2.24	0.06	4.4	260

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	349.3	308	76.6	192.7	148.4	1075.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	1469.7	1296.1	319.9	810.8	622.1	4518.7	108
Białko [g]	10%	12	12.9	21.5	0.8	10.1	3.4	49	408
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11	9.1	4.3	5.7	7	37.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	1.8	1.3	0.9	0.7	0.5	5.3	140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	2.1	2.3	2.8	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.5	2.4	1.1	1.2	1.4	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.9	45.8	8.1	0	0	180.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	50.68	36.68	8.67	26.19	17.78	140.01	96
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.34	5.36	4.88	1.88	1.14	21.62	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.38	3.54	0.55	2.18	0	8.67	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	35.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.17
Sód [mg]	10%	750	576.67	80.58	41.6	689.32	195.69	1583.88	212
Potas [mg]	10%	2400	108.95	630.67	33.75	53.18	0	826.57	34
Wapń [mg]	10%	500	24.31	67.86	4.4	9.04	0	105.63	22
Fosfor [mg]	10%	380	81.18	232.01	12.47	7.12	0	332.8	87
Magnez [mg]	10%	65	9.88	48.92	3.1	4.95	0	66.87	103
Żelazo [mg]	10%	3	1.06	1.79	0.17	0.32	0	3.36	113
Witamina A [μg]	25%	280	3.52	20.84	5.27	17.69	0	47.33	16
Witamina D [μg]	10%	10	0.61	0.33	0.03	0	0	0.98	9
witamina E [mg]	30%	6	1.16	1.71	0.76	1.19	1.02	5.86	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.02	0.1	0.01	0.01	0	0.15	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.19	0.21	0.01	0.02	0	0.45	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.17	4.83	0.07	0.23	0	5.32	108
Witamina C [mg]	55%	30	2.11	9.84	0.1	10.61	0	22.67	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.6	0.22	0.11	1.91	0.54	3.95	234

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1056.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4027	4440.6	105
Białko [g]	10%	12	45.8	383
Tłuszcz [g]	10%	38.67	33	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.87	5.6	146
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.1	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	150.55	103
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	30.69	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	13.62	136
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	750	1644.64	220
Potas [mg]	10%	2400	1038.85	43
Wapń [mg]	10%	500	95.79	20
Fosfor [mg]	10%	380	285.63	75
Magnez [mg]	10%	65	83.77	129
Żelazo [mg]	10%	3	3.33	111
Witamina A [µg]	25%	280	72.43	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.52	5
witamina E [mg]	30%	6	5.52	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.25	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.34	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	6.41	128
Witamina C [mg]	55%	30	35.78	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	4.11	243