

# Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><b>doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>
--	---	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki:</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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g</b> składniki: Soczewica</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>		<p>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka 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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. R w brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</p>	<p>1. Banan 100.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</p>

<p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p><b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 120.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Bułka tarta 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%</b>, Truskawki mrożone 35%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li><li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b></li><li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10%</li><li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Ciasto murzynek 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li><li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li><li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li></ol>



	<b>8%, Masło ekstra 2%</b>		trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b>	
--	----------------------------	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	659.7	656.8	66.9	486.6	133.6	2003.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	2770.1	282.5	2051	559.5	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	28.9	0.5	21.8	14.8	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	14.7	0.5	13.2	6.7	52.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.4	0	1.9	4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.2	0	5.1	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.5	0.1	5.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	13.4	0	0.5	0	26	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	104.9	16.33	70.66	3.37	293.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	17.64	13.09	5.12	3.37	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	5.68	2.7	1.36	0	12.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.64
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	483.77	2.7	747.34	378	2751.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	613.92	180.9	200.36	0	1525.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	55.58	5.4	48.43	0	433.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	99.02	12.15	90.71	0	558.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	43.09	4.05	13.44	0	109.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	2.11	0.4	0.71	0	4.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	13.55	10.35	47.77	0	197.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.26	0	1.02	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.56	0.51	3.66	0	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.04	0.03	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.12	0.03	0.19	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	2.63	0.21	0.61	0	4.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	8.13	6.2	28.66	0	64.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.34	0	2.07	1.05	6.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	717.8	768.1	41.5	378.8	118.1	2024.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3029.4	3213.8	175.4	1593.3	497.5	8509.5	0
Białko [g]	10%	NAN	25.6	43	0.3	12.2	6.6	87.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	37.3	0.3	12.6	3.7	69.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	13.4	0	2.2	1.6	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	13.5	0	1.5	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	6.3	0	3.1	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	211.3	0	0	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.44	68.79	10.08	55.05	14.67	271.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.46	9.62	9.72	3.41	1.23	50.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	7.77	1.71	2.1	0.32	17.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.09
Sód [mg]	10%	NAN	1092.88	226.27	0	690.74	961.56	2971.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.63	1297.58	0	141.42	76.14	2112.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.31	128.37	0	19.32	153.76	604.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	418.46	279.8	0	25.72	5.67	729.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.75	67.33	0	12.92	2.16	177.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.56	3.4	0	0.56	0.13	6.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	99.35	0	7.11	5.17	207.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.75	0	1.01	0.33	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.2	0	1.65	0.74	9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.28	0	0.03	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.38	0	0.04	0.01	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	4.27	0	0.31	0.25	7.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	59.61	0	4.27	3.1	70.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.62	0	1.91	2.67	7.42	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2021.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8503.9	0
Białko [g]	10%	NAN	93.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.6	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.17	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	3256.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	2290.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	662.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	834.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	195.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	220.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.14	0

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16% <b>130.00g</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus 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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>8. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta rybno-brokułowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwinowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. <b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	727.4	587.5	111.6	517.2	95.3	2039	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2470.7	470.9	2181	400	8597.2	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	30	0.9	22.9	5.9	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	18	0.9	13.2	4	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	1.9	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	5.1	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	0.5	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	80.02	27.22	76.98	8.77	311.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	17.55	21.82	3.34	8.77	68.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	4.5	0.98	0	15.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	484.82	4.5	655.27	97.2	2421	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	874.55	301.5	230.33	0	2003.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	91.59	9	46.54	162	647.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.32	20.25	93.95	0	786.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.15	6.75	19.92	0	138.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.67	0.58	0	5.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.39	17.25	16.49	0	144.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.02	0	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3	0	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.05	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.35	0	11.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.03	10.35	9.89	0	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	1.34	0.01	1.82	0.27	6.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	723.7	695.6	41.5	409.5	117.1	1987.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	175.4	1726.9	495.2	8380.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.3	16.2	7.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	10.6	2.1	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	2.6	0.5	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	10.08	62.47	16.73	296.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	9.72	5.52	1.75	52.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.71	0.75	0.32	13.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.8
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8440.2	0
Białko [g]	10%	NAN	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.01	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2311.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2462.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	610.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	918.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	166.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.77	0

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16% <b>130.00g</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus 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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>8. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta ryбно-brokułowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwinowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	727.4	587.5	111.6	517.2	95.3	2039	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2470.7	470.9	2181	400	8597.2	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	30	0.9	22.9	5.9	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	18	0.9	13.2	4	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	1.9	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	5.1	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	0.5	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	80.02	27.22	76.98	8.77	311.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	17.55	21.82	3.34	8.77	68.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	4.5	0.98	0	15.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	484.82	4.5	655.27	97.2	2421	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	874.55	301.5	230.33	0	2003.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	91.59	9	46.54	162	647.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.32	20.25	93.95	0	786.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.15	6.75	19.92	0	138.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.67	0.58	0	5.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.39	17.25	16.49	0	144.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.02	0	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3	0	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.05	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.35	0	11.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.03	10.35	9.89	0	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	1.34	0.01	1.82	0.27	6.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	723.7	695.6	41.5	409.5	117.1	1987.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	175.4	1726.9	495.2	8380.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.3	16.2	7.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	10.6	2.1	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	2.6	0.5	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	10.08	62.47	16.73	296.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	9.72	5.52	1.75	52.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.71	0.75	0.32	13.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.8
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8440.2	0
Białko [g]	10%	NAN	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.01	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2311.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2462.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	610.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	918.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	166.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.77	0

---

## Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16% <b>130.00g</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus 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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta rybno-brokułowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	727.4	587.5	111.6	517.2	95.3	2039	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2470.7	470.9	2181	400	8597.2	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	30	0.9	22.9	5.9	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	18	0.9	13.2	4	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	1.9	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	5.1	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	0.5	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	80.02	27.22	76.98	8.77	311.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	17.55	21.82	3.34	8.77	68.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	4.5	0.98	0	15.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	484.82	4.5	655.27	97.2	2421	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	874.55	301.5	230.33	0	2003.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	91.59	9	46.54	162	647.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.32	20.25	93.95	0	786.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.15	6.75	19.92	0	138.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.67	0.58	0	5.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.39	17.25	16.49	0	144.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.02	0	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3	0	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.05	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.35	0	11.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.03	10.35	9.89	0	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	1.34	0.01	1.82	0.27	6.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	723.7	695.6	41.5	409.5	117.1	1987.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	175.4	1726.9	495.2	8380.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.3	16.2	7.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	10.6	2.1	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	2.6	0.5	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	10.08	62.47	16.73	296.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	9.72	5.52	1.75	52.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.71	0.75	0.32	13.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.8
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8440.2	0
Białko [g]	10%	NAN	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.01	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2311.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2462.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	610.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	918.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	166.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.77	0

## Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczyce</b>]</p>

<p>hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> 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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# pasta rybno-brokulowa 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>8. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>5. R w brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li>6. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpól 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. P#w szynka z indyka indykpól 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, p# <b>Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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	678	610	141.8	461.9	133.1	2025	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2566.6	596.6	1939.1	558.3	8518.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.4	6.4	21.9	6.9	112.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.7	4.3	15.7	5.1	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.7	2.4	2.6	1.2	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0	6.3	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0	6.6	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.73	20.02	62.18	15.87	294.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.75	19.12	4.43	1.75	54.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	15.6	1.53	8.46	2.37	41.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.94	100.8	627.17	348.12	2843.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.33	0	439.46	210.33	2781.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	123.03	162	103.35	10.8	734.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	0	361.23	60.48	1514.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	95.1	0	88.48	21.06	368.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.16	0	3.39	0.86	11.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	0	12.31	10.35	179.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0	4.11	1.18	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0	0.29	0.08	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0	0.38	0.03	1.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0	4.72	1.52	29.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	0	7.38	6.2	52.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.28	1.74	0.96	7.1	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	694	571	136	469.9	95.3	1966.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2409.5	571.9	1975.3	400	8281.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.2	6.9	21.6	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	12.2	4.5	13.4	4	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	2.3	1.9	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.9	0.3	5.2	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.6	0.3	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	22	0	0.4	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	91.28	17.2	70.81	8.77	301.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	14.43	7.97	4.1	8.77	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	4.52	0.93	10.56	0	28.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	263.88	87.66	638.84	97.2	2093.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	577.66	51.16	550.06	0	2116.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	61.78	152.28	80.95	162	804.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	104.1	58.45	337.25	0	1208.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	39.55	17.41	100.01	0	329.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2.3	0.52	3.89	0	12.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	14.19	0	69.93	0	232.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.02	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	1.82	0.18	4.88	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.09	0.05	0.33	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.13	0.01	0.3	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	2.86	0.11	5.99	0	15.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	8.51	0	41.96	0	85.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.73	0.24	1.77	0.27	5.23	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	703.6	661.9	105.1	432.1	104.5	2007.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.5	2770.5	442	1811.5	438.9	8428.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	38.7	4.3	15.4	4.5	98.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	30.2	3	16.5	3.6	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	9.1	1.6	2.6	0.8	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.4	0	1.8	0.5	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0	4.1	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	144.6	0	0	0	232.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.26	63.61	15.93	59.85	14.42	267.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	8.42	15.57	3.17	0.92	42.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.71	9	2.05	35.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	NAN	1126.32	197.12	64.8	716.52	237.95	2342.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	877.53	1284.24	0	417.22	134.19	2713.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	376.03	92.39	108	48.59	8.36	633.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	744.35	283.63	0	204.36	54.81	1287.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.66	96.05	0	75.23	18.89	374.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	3.08	0	2.79	0.72	11.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	99.12	0	11.46	5.17	213.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.42	0.47	0	1.01	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.04	0	2.38	0.93	10.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.37	0	0.24	0.07	1.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.26	0	0.13	0.02	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.41	5.39	0	3.88	1.27	17.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	0	6.87	3.1	74.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.54	0.18	1.99	0.66	5.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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	806.4	547.9	85.9	455.8	92.9	1989	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2311	361.1	1915.7	391.1	8370	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.1	4.2	15.2	4.6	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.3	2.7	13.1	2.5	54.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	0	5.9	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.13	11.39	74.3	13.71	292.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	13.88	10.4	5.61	0.36	46.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	4.39	0.94	10.23	1.72	30.04	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	615.51	65.29	619.29	257.4	2928.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	647.28	93.55	608.08	58.05	2328.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	55.62	122.85	56.08	5.94	558.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	260.55	8.91	273.16	49.14	1225.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	47.56	8.41	89.92	16.73	330.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.51	0.14	3.62	0.59	11.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	10.82	12.7	66.99	0	195.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.87	0.07	4.91	0.67	11.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.09	0.04	0.31	0.05	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	0.01	0.21	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	5.66	0.09	5.82	1.01	18.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	3.25	7.62	40.19	0	60.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.7	0.18	1.72	0.71	7.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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	740.6	510	107.7	482.7	107.6	1948.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2146.6	453.3	2026.3	453.4	8197.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.3	3.1	16.3	7.7	95.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.8	2.7	16.2	2.2	53	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.4	0.3	2.1	0.5	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	6.9	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	1.6	7.1	1.3	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.99	18.97	72.9	15.03	291.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	10.31	1.63	4.86	1.69	33.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.69	2.66	10.07	2.05	37.58	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	913.49	6.27	582.97	141.03	4279.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	893.85	232.42	587.12	160.1	2783.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	84.01	18.5	60.33	34.29	819.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	438.64	101.11	245.94	119.61	1543.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	175.75	44.92	89.83	21.33	501.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	3.72	0.75	3.63	0.78	14.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	39.83	9.45	16.82	5.17	221.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.85	0.93	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.39	0.17	0.31	0.07	1.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.35	0.04	0.16	0.15	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.89	1.7	5.27	1.32	19.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.65	5.67	10.09	3.1	63.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.53	0.01	1.61	0.39	10.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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	690	718.6	66.2	406	95.3	1976.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3024.3	279.7	1707.9	400	8321.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	45.7	1.7	18.2	5.9	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	21.1	0.9	10.8	4	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	0.1	2.4	2.4	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0	4.4	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	81.6	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	89.76	13.5	63.19	8.77	290.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	24.12	9	3.51	8.77	61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	1.35	8.61	0	30.32	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	795.98	0	1077.18	97.2	2987.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1588.58	0	422.72	0	2933.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	378.39	0	43.19	162	936.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	647.63	0	237.25	0	1560.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	137.54	0	82.9	0	385.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.56	0	3.12	0	10.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	63.34	0	57	0	225.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0	3.34	0	10.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0	0.27	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.72	0	0.14	0	1.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.76	0	5.16	0	28.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0	34.19	0	77.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.21	0	2.99	0.27	7.46	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1994.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8390.6	0
Białko [g]	10%	NAN	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.64	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2816.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2614.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	734.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1401.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	378.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.08	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	207.11	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.04	0

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 53%, <b>białka:</b> 20%, <b>tłuszczów:</b> 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

<p>białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>MIELONY 0%</p>	
---	---	--	-------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> 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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li><b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpól 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszzerowany marchewką tartą 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, p# <b>Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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	678	610	141.8	461.9	133.1	2025	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2566.6	596.6	1939.1	558.3	8518.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.4	6.4	21.9	6.9	112.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.7	4.3	15.7	5.1	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.7	2.4	2.6	1.2	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0	6.3	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0	6.6	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.73	20.02	62.18	15.87	294.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.75	19.12	4.43	1.75	54.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	15.6	1.53	8.46	2.37	41.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.94	100.8	627.17	348.12	2843.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.33	0	439.46	210.33	2781.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	123.03	162	103.35	10.8	734.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	0	361.23	60.48	1514.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	95.1	0	88.48	21.06	368.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.16	0	3.39	0.86	11.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	0	12.31	10.35	179.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0	4.11	1.18	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0	0.29	0.08	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0	0.38	0.03	1.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0	4.72	1.52	29.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	0	7.38	6.2	52.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.28	1.74	0.96	7.1	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	694	571	136	469.9	95.3	1966.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2409.5	571.9	1975.3	400	8281.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.2	6.9	21.6	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	12.2	4.5	13.4	4	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	2.3	1.9	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.9	0.3	5.2	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.6	0.3	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	22	0	0.4	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	91.28	17.2	70.81	8.77	301.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	14.43	7.97	4.1	8.77	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	4.52	0.93	10.56	0	28.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	263.88	87.66	638.84	97.2	2093.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	577.66	51.16	550.06	0	2116.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	61.78	152.28	80.95	162	804.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	104.1	58.45	337.25	0	1208.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	39.55	17.41	100.01	0	329.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2.3	0.52	3.89	0	12.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	14.19	0	69.93	0	232.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.02	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	1.82	0.18	4.88	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.09	0.05	0.33	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.13	0.01	0.3	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	2.86	0.11	5.99	0	15.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	8.51	0	41.96	0	85.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.73	0.24	1.77	0.27	5.23	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	703.6	661.9	105.1	432.1	104.5	2007.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.5	2770.5	442	1811.5	438.9	8428.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	38.7	4.3	15.4	4.5	98.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	30.2	3	16.5	3.6	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	9.1	1.6	2.6	0.8	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.4	0	1.8	0.5	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0	4.1	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	144.6	0	0	0	232.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.26	63.61	15.93	59.85	14.42	267.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	8.42	15.57	3.17	0.92	42.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.71	9	2.05	35.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	NAN	1126.32	197.12	64.8	716.52	237.95	2342.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	877.53	1284.24	0	417.22	134.19	2713.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	376.03	92.39	108	48.59	8.36	633.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	744.35	283.63	0	204.36	54.81	1287.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.66	96.05	0	75.23	18.89	374.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	3.08	0	2.79	0.72	11.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	99.12	0	11.46	5.17	213.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.42	0.47	0	1.01	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.04	0	2.38	0.93	10.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.37	0	0.24	0.07	1.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.26	0	0.13	0.02	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.41	5.39	0	3.88	1.27	17.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	0	6.87	3.1	74.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.54	0.18	1.99	0.66	5.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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	806.4	547.9	85.9	455.8	92.9	1989	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2311	361.1	1915.7	391.1	8370	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.1	4.2	15.2	4.6	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.3	2.7	13.1	2.5	54.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	0	5.9	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.13	11.39	74.3	13.71	292.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	13.88	10.4	5.61	0.36	46.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	4.39	0.94	10.23	1.72	30.04	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	615.51	65.29	619.29	257.4	2928.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	647.28	93.55	608.08	58.05	2328.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	55.62	122.85	56.08	5.94	558.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	260.55	8.91	273.16	49.14	1225.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	47.56	8.41	89.92	16.73	330.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.51	0.14	3.62	0.59	11.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	10.82	12.7	66.99	0	195.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.87	0.07	4.91	0.67	11.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.09	0.04	0.31	0.05	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	0.01	0.21	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	5.66	0.09	5.82	1.01	18.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	3.25	7.62	40.19	0	60.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.7	0.18	1.72	0.71	7.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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	740.6	510	107.7	482.7	107.6	1948.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2146.6	453.3	2026.3	453.4	8197.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.3	3.1	16.3	7.7	95.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.8	2.7	16.2	2.2	53	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.4	0.3	2.1	0.5	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	6.9	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	1.6	7.1	1.3	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.99	18.97	72.9	15.03	291.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	10.31	1.63	4.86	1.69	33.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.69	2.66	10.07	2.05	37.58	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	913.49	6.27	582.97	141.03	4279.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	893.85	232.42	587.12	160.1	2783.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	84.01	18.5	60.33	34.29	819.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	438.64	101.11	245.94	119.61	1543.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	175.75	44.92	89.83	21.33	501.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	3.72	0.75	3.63	0.78	14.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	39.83	9.45	16.82	5.17	221.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.85	0.93	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.39	0.17	0.31	0.07	1.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.35	0.04	0.16	0.15	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.89	1.7	5.27	1.32	19.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.65	5.67	10.09	3.1	63.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.53	0.01	1.61	0.39	10.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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	690	718.6	66.2	406	95.3	1976.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3024.3	279.7	1707.9	400	8321.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	45.7	1.7	18.2	5.9	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	21.1	0.9	10.8	4	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	0.1	2.4	2.4	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0	4.4	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	81.6	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	89.76	13.5	63.19	8.77	290.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	24.12	9	3.51	8.77	61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	1.35	8.61	0	30.32	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	795.98	0	1077.18	97.2	2987.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1588.58	0	422.72	0	2933.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	378.39	0	43.19	162	936.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	647.63	0	237.25	0	1560.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	137.54	0	82.9	0	385.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.56	0	3.12	0	10.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	63.34	0	57	0	225.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0	3.34	0	10.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0	0.27	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.72	0	0.14	0	1.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.76	0	5.16	0	28.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0	34.19	0	77.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.21	0	2.99	0.27	7.46	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1994.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8390.6	0
Białko [g]	10%	NAN	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.64	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2816.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2614.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	734.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1401.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	378.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.08	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	207.11	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.04	0

# Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczyce</b>]</p>

<p>hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>8. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> 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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li><b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpól 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpól 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszzerowany marchewką tartą 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, p# <b>Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne i pełnoziarniste), <b>jogurt naturalny</b> 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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	678	610	141.8	461.9	133.1	2025	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2566.6	596.6	1939.1	558.3	8518.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.4	6.4	21.9	6.9	112.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.7	4.3	15.7	5.1	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.7	2.4	2.6	1.2	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0	6.3	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0	6.6	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.73	20.02	62.18	15.87	294.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.75	19.12	4.43	1.75	54.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	15.6	1.53	8.46	2.37	41.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.13
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.94	100.8	627.17	348.12	2843.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.33	0	439.46	210.33	2781.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	123.03	162	103.35	10.8	734.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	0	361.23	60.48	1514.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	95.1	0	88.48	21.06	368.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.16	0	3.39	0.86	11.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	0	12.31	10.35	179.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0	4.11	1.18	10.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0	0.29	0.08	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0	0.38	0.03	1.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0	4.72	1.52	29.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	0	7.38	6.2	52.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.28	1.74	0.96	7.1	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	694	571	136	469.9	95.3	1966.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2409.5	571.9	1975.3	400	8281.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.2	6.9	21.6	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	12.2	4.5	13.4	4	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	2.3	1.9	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.9	0.3	5.2	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.6	0.3	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	22	0	0.4	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	91.28	17.2	70.81	8.77	301.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	14.43	7.97	4.1	8.77	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	4.52	0.93	10.56	0	28.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	263.88	87.66	638.84	97.2	2093.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	577.66	51.16	550.06	0	2116.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	61.78	152.28	80.95	162	804.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	104.1	58.45	337.25	0	1208.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	39.55	17.41	100.01	0	329.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2.3	0.52	3.89	0	12.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	14.19	0	69.93	0	232.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.02	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	1.82	0.18	4.88	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.09	0.05	0.33	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.13	0.01	0.3	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	2.86	0.11	5.99	0	15.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	8.51	0	41.96	0	85.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.73	0.24	1.77	0.27	5.23	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	703.6	661.9	105.1	432.1	104.5	2007.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.5	2770.5	442	1811.5	438.9	8428.7	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	38.7	4.3	15.4	4.5	98.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	30.2	3	16.5	3.6	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	9.1	1.6	2.6	0.8	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.4	0	1.8	0.5	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0	4.1	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	144.6	0	0	0	232.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.26	63.61	15.93	59.85	14.42	267.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	8.42	15.57	3.17	0.92	42.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.71	9	2.05	35.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.41
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	NAN	1126.32	197.12	64.8	716.52	237.95	2342.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	877.53	1284.24	0	417.22	134.19	2713.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	376.03	92.39	108	48.59	8.36	633.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	744.35	283.63	0	204.36	54.81	1287.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.66	96.05	0	75.23	18.89	374.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	3.08	0	2.79	0.72	11.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	99.12	0	11.46	5.17	213.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.42	0.47	0	1.01	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.04	0	2.38	0.93	10.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.37	0	0.24	0.07	1.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.26	0	0.13	0.02	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.41	5.39	0	3.88	1.27	17.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	0	6.87	3.1	74.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.54	0.18	1.99	0.66	5.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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	806.4	547.9	85.9	455.8	92.9	1989	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2311	361.1	1915.7	391.1	8370	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.1	4.2	15.2	4.6	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.3	2.7	13.1	2.5	54.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	0	5.9	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.13	11.39	74.3	13.71	292.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	13.88	10.4	5.61	0.36	46.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	4.39	0.94	10.23	1.72	30.04	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	615.51	65.29	619.29	257.4	2928.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	647.28	93.55	608.08	58.05	2328.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	55.62	122.85	56.08	5.94	558.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	260.55	8.91	273.16	49.14	1225.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	47.56	8.41	89.92	16.73	330.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.51	0.14	3.62	0.59	11.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	10.82	12.7	66.99	0	195.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.87	0.07	4.91	0.67	11.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.09	0.04	0.31	0.05	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	0.01	0.21	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	5.66	0.09	5.82	1.01	18.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	3.25	7.62	40.19	0	60.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.7	0.18	1.72	0.71	7.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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	740.6	510	107.7	482.7	107.6	1948.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2146.6	453.3	2026.3	453.4	8197.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.3	3.1	16.3	7.7	95.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.8	2.7	16.2	2.2	53	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.4	0.3	2.1	0.5	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	6.9	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.8	1.6	7.1	1.3	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.99	18.97	72.9	15.03	291.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	10.31	1.63	4.86	1.69	33.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.69	2.66	10.07	2.05	37.58	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.78
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	913.49	6.27	582.97	141.03	4279.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	893.85	232.42	587.12	160.1	2783.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	84.01	18.5	60.33	34.29	819.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	438.64	101.11	245.94	119.61	1543.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	175.75	44.92	89.83	21.33	501.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	3.72	0.75	3.63	0.78	14.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	39.83	9.45	16.82	5.17	221.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.85	0.93	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.39	0.17	0.31	0.07	1.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.35	0.04	0.16	0.15	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.89	1.7	5.27	1.32	19.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.65	5.67	10.09	3.1	63.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.53	0.01	1.61	0.39	10.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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	690	718.6	66.2	406	95.3	1976.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3024.3	279.7	1707.9	400	8321.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	45.7	1.7	18.2	5.9	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	21.1	0.9	10.8	4	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	0.1	2.4	2.4	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0	4.4	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	81.6	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	89.76	13.5	63.19	8.77	290.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	24.12	9	3.51	8.77	61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	1.35	8.61	0	30.32	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	795.98	0	1077.18	97.2	2987.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1588.58	0	422.72	0	2933.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	378.39	0	43.19	162	936.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	647.63	0	237.25	0	1560.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	137.54	0	82.9	0	385.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.56	0	3.12	0	10.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	63.34	0	57	0	225.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0	3.34	0	10.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0	0.27	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.72	0	0.14	0	1.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.76	0	5.16	0	28.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0	34.19	0	77.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.21	0	2.99	0.27	7.46	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1994.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8390.6	0
Białko [g]	10%	NAN	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.64	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2816.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2614.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	734.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1401.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	378.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	207.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.04	0

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszen</b>ny, cukier, mąka ze słoju <b>pszen</b>ego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w polewka soppoka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszen</b>ny bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczyce</b>]</p>

<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>jaja</b>, <b>białka mleka z laktozą</b>, <b>orzeszki ziemne</b>, <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> 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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li><b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faserowany marchewką tartą 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, p# <b>Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></p>	<p>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słończnikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słończnik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słończnikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słończnikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24</b>				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poleđwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poleđwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
--	--	---	--	---



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	354	571	66.9	469.9	95.3	1557.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1489	2409.5	282.5	1975.3	400	6556.4	0
Białko [g]	10%	NAN	18.5	26.2	0.5	21.6	5.9	72.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	12.2	0.5	13.4	4	40.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	2.3	0	1.9	2.4	9.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.9	0	5.2	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.6	0.1	6.4	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	22	0	0.4	0	27.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.5	91.28	16.33	70.81	8.77	236.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.19	14.43	13.09	4.1	8.77	50.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	4.52	2.7	10.56	0	23.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.35
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	NAN	558.24	263.88	2.7	638.84	97.2	1560.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	502.83	577.66	180.9	550.06	0	1811.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.18	61.78	5.4	80.95	162	490.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.16	104.1	12.15	337.25	0	794.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	75.1	39.55	4.05	100.01	0	218.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	2.3	0.4	3.89	0	8.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	14.19	10.35	69.93	0	242.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	1.82	0.51	4.88	0	10.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.09	0.04	0.33	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.13	0.03	0.3	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	2.86	0.21	5.99	0	12.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	8.51	6.2	41.96	0	91.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	0.73	0	1.77	0.27	3.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	372.3	661.9	41.5	432.1	104.5	1612.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1566	2770.5	175.4	1811.5	438.9	6762.5	0
Białko [g]	10%	NAN	23.1	38.7	0.3	15.4	4.5	82.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	30.2	0.3	16.5	3.6	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	9.1	0	2.6	0.8	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.4	0	1.8	0.5	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	6.1	0	4.1	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.9	144.6	0	0	0	226.5	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.8	63.61	10.08	59.85	14.42	195.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.33	8.42	9.72	3.17	0.92	30.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.44	9.82	1.71	9	2.05	28.03	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	NAN	677.13	197.12	0	716.52	237.95	1828.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	467.97	1284.24	0	417.22	134.19	2303.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	213.24	92.39	0	48.59	8.36	362.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	416.55	283.63	0	204.36	54.81	959.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.49	96.05	0	75.23	18.89	281.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.08	0	2.79	0.72	9.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.15	99.12	0	11.46	5.17	212.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.41	0.47	0	1.01	0.33	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	4.04	0	2.38	0.93	9.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.37	0	0.24	0.07	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.26	0	0.13	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	5.39	0	3.88	1.27	13.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	59.47	0	6.87	3.1	73.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.88	0.54	0	1.99	0.66	4.57	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1611.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6774.2	0
Białko [g]	10%	NAN	83.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	223.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	26.33	0
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2305.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	2265.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	491.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1035.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	283.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.37	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	207.72	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.76	0

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus 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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta rybno-brokułowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwinowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 100.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Skyr naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmieniennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	656.1	602.2	198.5	517.2	95.3	2069.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2538.5	840.4	2181	400	8732.2	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	38.2	17.1	22.9	5.9	117.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	13.6	0.9	13.2	4	44.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.4	0	1.9	2.4	11.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.5	0	5.1	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0.2	5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	109.4	0	0.5	0	122.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	85.44	32.76	76.98	8.77	308.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	17.89	27.36	3.34	8.77	73.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.73	4.5	0.98	0	15.53	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.54
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	548.16	58.5	655.27	97.2	2416.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	1029.81	301.5	230.33	0	2159.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	110.36	9	46.54	162	666.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	378.56	20.25	93.95	0	889.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	76.44	6.75	19.92	0	153.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	3.05	0.67	0.58	0	5.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.5	17.25	16.49	0	144.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.45	0	1.02	0	2.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.41	0.85	3	0	8.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.21	0.06	0.05	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.35	0.05	0.16	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	13.58	0.36	0.35	0	15.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.1	10.35	9.89	0	32.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.52	0.16	1.82	0.27	6.04	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	723.7	601.6	191.4	409.5	117.1	2043.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2529.1	800.4	1726.9	495.2	8607.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	45.9	11.1	16.2	7.9	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	19.3	9.8	10.6	2.1	56.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.7	6.5	2.6	0.5	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	6.9	0	1.4	0.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	4.7	0	3.1	1	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	64.66	15.48	62.47	16.73	282.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.74	15.12	5.52	1.75	57.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.37	1.71	0.75	0.32	12.88	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	26.68
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.08
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	294.42	54	773.94	144.27	2109.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1415.9	0	143.51	102.05	2251.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	228.59	0	28.31	28.35	570.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	378.14	0	18.3	70.47	839.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	97.95	0	14.58	4.59	166.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	3.98	0	0.46	0.18	6.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.62	0	1.54	0.74	7.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.44	0	0.03	0.02	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.53	0	0.01	0.13	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	4.57	0	0.21	0.3	6.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.81	0.15	2.14	0.4	5.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2038.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8592.6	0
Białko [g]	10%	NAN	110.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.2	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	292.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.58	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2253.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	2529.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	616.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1009.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	192.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	166.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0

---

## Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16% <b>130.00g</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>8. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta rybno-brokułowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwinowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokoły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokoły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	727.4	587.5	111.6	517.2	95.3	2039	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2470.7	470.9	2181	400	8597.2	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	30	0.9	22.9	5.9	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	18	0.9	13.2	4	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	1.9	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	5.1	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	0.5	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	80.02	27.22	76.98	8.77	311.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	17.55	21.82	3.34	8.77	68.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	4.5	0.98	0	15.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	484.82	4.5	655.27	97.2	2421	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	874.55	301.5	230.33	0	2003.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	91.59	9	46.54	162	647.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.32	20.25	93.95	0	786.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.15	6.75	19.92	0	138.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.67	0.58	0	5.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.39	17.25	16.49	0	144.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.02	0	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3	0	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.05	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.35	0	11.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.03	10.35	9.89	0	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	1.34	0.01	1.82	0.27	6.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	723.7	695.6	41.5	409.5	117.1	1987.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	175.4	1726.9	495.2	8380.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.3	16.2	7.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	10.6	2.1	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	2.6	0.5	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	10.08	62.47	16.73	296.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	9.72	5.52	1.75	52.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.71	0.75	0.32	13.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.8
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8440.2	0
Białko [g]	10%	NAN	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.01	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2311.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2462.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	610.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	918.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	166.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.77	0

# Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><b>doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>
--	---	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą maną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki:</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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g</b> składniki: Soczewica</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>		<p>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka 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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b>,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</p>	<p>1. Banan 100.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</p>

<p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p><b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 120.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Bułka tarta 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Pasztet z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
--	---	--	--	---

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%</b>, Truskawki mrożone 35%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li><li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b></li><li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10%</li><li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Ciasto murzynek 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li><li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li><li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li></ol>

	<b>8%, Masło ekstra 2%</b>		trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b>	
--	----------------------------	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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	812	700.6	46.5	486	135.8	2181.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3423.9	2939.2	196.6	2047.4	570.6	9178	0
Białko [g]	10%	NAN	37.9	45.7	0.5	17.4	6.8	108.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	26.2	0.2	14.2	5	65.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	7.6	0	2.6	1.2	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	7.2	0	4.9	0.5	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	3.8	0	5.9	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	99.4	0	0.5	0	114.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.49	76.03	11.25	72.61	16.14	300.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.71	13.17	10.35	6.79	2.12	51.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.29	11.36	1.53	1.05	0.64	20.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	NAN	2778.04	701.23	3.6	775.26	369.72	4627.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	699.36	1723.07	0	178.17	152.28	2752.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	678.18	128.73	0	69.83	4.85	881.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	449.58	358.18	0	81.39	11.34	900.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.63	105.12	0	12.5	4.32	226.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.93	3.54	0	0.87	0.27	6.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.45	70.55	0	6.18	10.35	217.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	1.12	0	1.41	0.33	4.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	3.1	0	3.24	1	10.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.31	0	0.03	0.03	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.49	0	0.16	0.02	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.22	7.26	0	0.21	0.51	11.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	41.45	0	3.7	6.2	57.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.71	1.94	0.01	2.15	1.02	11.56	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	742.2	722	66.9	501	133.6	2165.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3127.9	3046.7	282.5	2110	559.5	9126.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	31.3	0.5	21.8	14.8	101.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.2	15.1	0.5	14.8	6.7	57.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	2.5	0	2.3	4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.2	0	5.6	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.5	0.1	6.1	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.1	13.4	0	0.5	0	30.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.98	117.86	16.33	70.68	3.37	316.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.14	18.25	13.09	5.14	3.37	61.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.51	5.68	2.7	1.36	0	12.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.35
Sód [mg]	10%	NAN	1186.97	496.01	2.7	756.34	378	2820.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	655.66	613.94	180.9	200.36	0	1650.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	424.73	56.12	5.4	48.43	0	534.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	443.87	99.02	12.15	90.71	0	645.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	60.58	43.29	4.05	13.44	0	121.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	2.13	0.4	0.71	0	4.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	156.8	13.55	10.35	47.77	0	228.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.26	0	1.36	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.06	2.56	0.51	4.15	0	10.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.11	0.04	0.03	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.12	0.03	0.19	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	2.63	0.21	0.61	0	4.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.08	8.13	6.2	28.66	0	65.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	1.37	0	2.1	1.05	7.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	820.1	768.1	41.5	500.3	118.1	2248.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3459.2	3213.8	175.4	2107	497.5	9453	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	43	0.3	15.7	6.6	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	37.3	0.3	14.8	3.7	74.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	13.4	0	2.6	1.6	24.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	13.5	0	2	0.5	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	6.3	0	4.2	1	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	211.3	0	0	0	352.3	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	137.3	68.79	10.08	77.12	14.67	307.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.38	9.62	9.72	4.19	1.23	55.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.35	7.77	1.71	2.1	0.32	18.27	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	NAN	1137.7	226.27	0	933.74	961.56	3259.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	741.66	1297.58	0	141.42	76.14	2256.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	398.64	128.37	0	19.32	153.76	700.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	527.79	279.8	0	25.72	5.67	839	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.66	67.33	0	12.92	2.16	202.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	3.4	0	0.56	0.13	6.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.6	99.35	0	7.11	5.17	238.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.04	0.75	0	1.35	0.33	4.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	4.2	0	2.14	0.74	10.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.28	0	0.03	0.01	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0	0.04	0.01	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.15	4.27	0	0.31	0.25	8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.95	59.61	0	4.27	3.1	70.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.62	0	2.59	2.67	8.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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	760.5	647.1	118.3	545	110.2	2181.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3207.9	2709.6	499.3	2293.7	465.7	9176.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33	32.4	5.3	16.8	7.6	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	28.8	2.4	17.2	2.1	69.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	4.7	1.3	2.4	0.5	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	13.8	0.5	7	0.5	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	7.4	0.2	6.9	1	20.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	79.8	6.5	0	0.5	102.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.09	69.11	19.36	81.66	15.3	302.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	29.93	10.03	17.34	6.14	2.07	65.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	9.59	1.41	2.11	0.32	16.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.53
Sód [mg]	10%	NAN	2524.82	931.8	64.3	777.01	162.63	4460.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	642.81	864.01	288.94	260.69	102.05	2158.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	701.16	87.02	177.43	28.65	28.35	1022.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	377.4	405.67	146.51	25.44	70.47	1025.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.91	151.11	23.54	14.23	4.59	252.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	3.68	0.68	0.84	0.18	7.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	160.45	21.59	39.94	11.42	5.17	238.59	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.44	1.04	0.01	1.35	0.34	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.12	4.87	0.12	4.31	0.74	13.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.34	0.06	0.05	0.02	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.37	0.25	0.06	0.13	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.37	4.7	0.33	0.65	0.3	7.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.27	9.94	23.96	6.85	3.1	68.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.01	2.58	0.17	2.15	0.45	11.15	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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	764.2	846.2	67.3	466.3	95.3	2239.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3225.4	3539.5	284.8	1967	400	9416.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	37.8	0.7	18.8	5.9	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	41.4	0.2	11.8	4	73.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	14.3	0	2.8	2.4	25.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	18.3	0	1.9	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5.2	0.1	4.2	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	129	0	0	0	143.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.16	85.5	16.84	71.49	8.77	308.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.57	25.97	11.58	4.38	8.77	70.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.29	10.25	2.45	0.67	0	19.67	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.59
Sód [mg]	10%	NAN	1147.51	391.36	2.34	1272.66	97.2	2911.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	725.28	1710.89	138.06	102.77	0	2677.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	401.43	366.8	14.04	12.41	162	956.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.38	539.03	17.55	14.59	0	1085.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.06	112.58	9.36	6.94	0	235.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.99	5.36	0.35	0.4	0	8.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.45	65.44	5.16	34.2	0	235.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.93	0	1.35	0	3.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	3.66	0.36	2.6	0	9.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.84	0.01	0.01	0	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.81	0.04	0.04	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.27	7.28	0.09	0.45	0	11.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	39.26	3.1	20.52	0	69.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.18	1.08	0	3.53	0.27	7.27	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2215.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9323	0
Białko [g]	10%	NAN	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	68.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.9	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	307.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	60.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.22	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	3424.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	2473.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	768.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	956.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	219.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.4	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	253.17	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	60.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.56	0

## Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16% <b>130.00g</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus 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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta ryбно-brokułowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwinowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>



Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, białko <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>1. <b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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	863.8	626.3	46.5	521.4	137.5	2195.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3650.3	2628.8	196.6	2197.6	578.1	9251.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	42.4	0.5	18.7	6.8	104.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.5	22.3	0.2	14.3	4.9	57.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.7	0	2.6	1.2	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.2	0	4.9	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.3	0	5.8	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	99.3	0	0.5	0	114.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	146.97	68.99	11.25	79.93	16.46	323.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.81	14.86	10.35	5.85	1.04	50.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	10.33	1.53	1.08	0.32	16.33	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1207.42	309.49	3.6	683.73	349.2	2553.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	690.15	2239.84	0	243.24	76.14	3249.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.29	110.17	0	67.4	2.42	566.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	456.42	602.75	0	86.79	5.67	1151.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.9	139.95	0	19.79	2.16	219.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	3.33	0	0.84	0.13	6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.7	34.48	0	5.5	5.17	177.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.4	0	1.41	0.33	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	4.64	0	3.16	0.74	11.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.41	0	0.04	0.01	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.47	0	0.15	0.01	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.62	21.86	0	0.31	0.25	24.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	20.69	0	3.3	3.1	34.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.85	0.01	1.89	0.97	6.38	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	809.8	635.8	111.6	531.5	95.3	2184.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3420.7	2675.4	470.9	2240.1	400	9207.1	0
Białko [g]	10%	NAN	38.9	31.6	0.9	22.9	5.9	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	18.3	0.9	14.8	4	54.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	9.7	0	2.2	2.4	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.3	0	5.6	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.1	0.2	6	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.5	110.4	0	0.5	0	127.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	128.66	89.96	27.22	77	8.77	331.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.78	17.78	21.82	3.36	8.77	72.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	7.89	4.5	0.98	0	15.86	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.19
Sód [mg]	10%	NAN	1226.03	486.4	4.5	664.27	97.2	2478.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	722.62	874.55	301.5	230.33	0	2129.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	439.31	91.59	9	46.54	162	748.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	483.83	275.32	20.25	93.95	0	873.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.39	62.15	6.75	19.92	0	150.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.6	2.74	0.67	0.58	0	5.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.95	8.39	17.25	16.49	0	175.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.49	0	1.36	0	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	1.15	0.85	3.49	0	8.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.17	0.06	0.05	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.76	0.27	0.05	0.16	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	9.69	0.36	0.35	0	11.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.77	5.03	10.35	9.89	0	33.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	1.35	0.01	1.84	0.27	6.19	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	827.2	695.6	41.5	542.6	117.1	2224.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3491.8	2927.1	175.4	2289.7	495.2	9379.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	48.7	0.3	20.1	7.9	106.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	20.1	0.3	12.8	2.1	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	4.8	0	3.1	0.5	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	7.1	0	1.9	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5	0	4.1	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	139.9	0	0	0.5	281.5	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	137.96	83.99	10.08	86.93	16.73	335.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.55	13.77	9.72	5.76	1.75	56.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	8.24	1.71	0.75	0.32	14.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.2
Sód [mg]	10%	NAN	887.56	295.99	0	986.34	144.27	2314.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	712.38	1475.35	0	143.51	102.05	2433.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.47	232.67	0	28.31	28.35	666.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	464.97	442.94	0	18.3	70.47	996.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.97	125.47	0	14.58	4.59	204.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.44	5.33	0	0.46	0.18	8.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.7	92.99	0	5.82	5.17	236.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.04	0.41	0	1.35	0.34	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	2.64	0	2.03	0.74	8.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.61	0	0.03	0.02	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.63	0	0.01	0.13	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	5.15	0	0.21	0.3	7.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	55.79	0	3.49	3.1	70.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.46	0.82	0	2.73	0.4	5.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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	882.3	536.7	125.9	565.8	117.1	2228	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3728.8	2262	531.1	2386.6	495.2	9403.9	0
Białko [g]	10%	NAN	39.5	33.4	7.5	19.1	7.9	107.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	11.1	3.4	14	2.1	46.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	1.9	2.1	2.2	0.5	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.2	0.7	5.1	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.9	0	5.7	1	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.4	69.6	10.2	0	0.5	96.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	146.45	80.78	16.28	91.31	16.73	351.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	30.21	17.98	15.3	3.05	1.75	68.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	10.22	0	1.2	0.32	14.23	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.62
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.93
Sód [mg]	10%	NAN	1071.32	379.94	99.57	664.79	144.27	2359.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	724.89	1562.96	288.47	229.35	102.05	2907.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	441.69	114.42	245.48	16.47	28.35	846.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.06	289.38	198.4	29.23	70.47	1088.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.34	92.7	24.54	18.66	4.59	201.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.58	3.14	0.2	0.6	0.18	5.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.91	59.46	1.7	7.02	5.17	206.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.46	0.66	0.02	1.35	0.34	3.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	2.26	0.07	3.13	0.74	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.3	0.06	0.05	0.02	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.33	0.32	0.02	0.13	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.48	5.55	0.19	0.46	0.3	8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	17.31	1.02	4.21	3.1	33.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.97	1.05	0.27	1.84	0.4	5.89	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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	863.8	717.2	46.5	497.4	95.3	2220.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3650.3	3013.7	196.6	2099.1	400	9359.8	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	45.9	0.5	20.1	5.9	108.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.5	24.7	0.2	11.8	4	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	7.9	0	2.8	2.4	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.9	0	1.9	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.6	0	4.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	145.9	0	0	0	160.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	146.97	81.27	11.25	77.81	8.77	326.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.81	28.06	10.35	2.46	8.77	68.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	7.26	1.53	0.54	0	12.39	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.99
Sód [mg]	10%	NAN	1207.42	323.74	3.6	1181.4	97.2	2813.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	690.15	1867.27	0	135.17	0	2692.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.29	417.75	0	12.95	162	979.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	456.42	693.45	0	17.29	0	1167.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.9	129.04	0	13.69	0	200.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	4.61	0	0.4	0	6.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.7	61.17	0	4.05	0	197.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.3	0	1.35	0	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	3.89	0	2	0	8.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.35	0	0.03	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.83	0	0.01	0	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.62	16.22	0	0.2	0	18.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	36.7	0	2.42	0	46.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.89	0.01	3.28	0.27	7.03	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	836.4	573.9	143.5	493.4	133.6	2181	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3523.2	2422.8	605.8	2080.9	559.5	9192.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	34.4	4.8	17.8	14.8	105.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	9.8	3	12.5	6.7	54.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	2	1.4	2.3	4	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	3.8	0.3	4.2	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	2.1	0.3	5.3	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	119.8	91.4	0	0.5	0	211.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	128.03	91.17	24.6	77.49	3.37	324.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.68	16.26	11.41	3.97	3.37	54.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.31	8.55	0.93	0.69	0	16.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.44
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.04
Sód [mg]	10%	NAN	892.85	345.72	48.3	674.64	378	2339.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	989.71	1235.73	51.16	183.55	0	2460.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	430.15	117.38	86.13	51.1	0	684.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	628.44	333.33	58.45	75.1	0	1095.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	126.54	78.99	17.41	8.36	0	231.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.24	3.99	0.52	0.51	0	9.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	159.02	47.72	0	10.73	0	217.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.94	0.79	0	1.36	0	4.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.44	1.69	0.18	3.25	0	9.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.16	0.05	0.04	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.34	0.01	0.14	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.83	7.26	0.11	0.56	0	9.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.41	15.93	0	6.44	0	45.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.96	0.13	1.87	1.05	5.84	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2210.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9318.5	0
Białko [g]	10%	NAN	104.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	332.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	62.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.63	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2479.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2632.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	717.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1053.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	207.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	197.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.3	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.19	0

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym</p>	<p>1. <b>P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

<p>białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>MIELONY 0%</p>	
--	---	--	-------------------	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> 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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# pasta rybno-brokułowa 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li><b>P# serek wiejski 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Udka pieczone 250.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li><b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Stonecznik nasiona 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z indyka mielony, faserowany marchewką tartą 240.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

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

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> <li><b>#maślanka mrągowska naturalna mlekoopol 200.00g</b> [składniki: <b>MAŚLANKA, Mleko</b>, Żywe kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d ryż brązowy z pomidorem i słończnikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słończnik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słończnikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 100.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słończnikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>
---	---	---	---	--



**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></p> <p>8. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rv filet z kurczaka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>6. <b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g 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 <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 150.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p><b>16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g</b></p> <p>5. <b>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g</b> składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. <b>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g</b> [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół święteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g</b> składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K#o pulpety z indyka duszone 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. <b>Surówka z marchwi 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. <b>Stonecznik nasiona 15.00g</b></p>	<p>mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. <b>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g</b> składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	
---	--	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	651.8	792.6	181.3	468.5	95.3	2189.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2744.5	3338.5	762.5	1969.7	400	9215.4	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	58.7	9.2	34.2	5.9	145.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	22.3	6.1	14.1	4	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	3.3	3.1	2.1	2.4	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	10.6	0.4	5.6	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	5.6	0.5	6.9	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.2	104.9	0	0.4	0	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.08	91.28	22.94	54.77	8.77	272.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.51	14.43	10.63	9.52	8.77	55.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.21	4.52	1.24	7.68	0	24.67	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	45.87
Sód [mg]	10%	NAN	982.77	343.4	116.89	503.84	97.2	2044.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.11	1355.98	68.22	453.31	0	2649.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	258.66	65.18	203.04	71.05	162	759.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	644.46	506.77	77.94	255.35	0	1484.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	136.57	98.77	23.22	72.11	0	330.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.48	3.15	0.7	2.9	0	11.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	26.89	0	69.93	0	244.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.35	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	3.72	0.25	5.06	0	12.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.44	0.14	0.07	0.23	0	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.37	0.02	0.27	0	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.45	10.72	0.14	4.3	0	21.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	8.52	0	41.96	0	85.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.72	0.95	0.32	1.39	0.27	5.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2211.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9294.4	0
Białko [g]	10%	NAN	142.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	229.7	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	265.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	30.91	0
% energii z białka	10%	30	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	40	-	42
Sód [mg]	10%	NAN	3223.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	2906.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	591.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1508.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	395.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.61	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	249.38	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	14.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	28.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	70.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.05	0

# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP 1

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 100.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><b>doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>
--	--	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu]</b></p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki:</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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 150.00g</b> składniki: Soczewica</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>		<p>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka 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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw brokuły i kalafior gotowane 100.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 40.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Bułka tarta 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Pasztet z ciecierzycy 70.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%</b>, Truskawki mrożone 35%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>



## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li><li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>Rw jajecznicza 70.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li><li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</li><li><b>Rw sos warzywny 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Ciasto murzynek 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li><li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li><li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li></ol>

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	539.4	438.7	66.9	379.5	133.6	1558.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2271.1	1851.9	282.5	1596.3	559.5	6561.5	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	19.3	0.5	18.4	14.8	76.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.1	8.9	0.5	12.6	6.7	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	1.6	0	1.8	4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.4	0	5.1	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	1.9	0.1	5.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	13.4	0	0.5	0	25.7	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.77	71.78	16.33	48.61	3.37	215.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.79	14.02	13.09	4.36	3.37	50.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	3.24	2.7	1.36	0	9.64	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.88
Sód [mg]	10%	NAN	900.6	378.08	2.7	513.34	378	2172.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.6	397.2	180.9	200.36	0	1296.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.19	40.5	5.4	48.43	0	405.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	324.46	69.41	12.15	90.71	0	496.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.13	28.08	4.05	13.44	0	93.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.34	1.64	0.4	0.71	0	4.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	8.27	10.35	47.77	0	192.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.26	0	1.02	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	1.31	0.51	3.66	0	8.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.06	0.04	0.03	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.08	0.03	0.19	0	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.23	1.96	0.21	0.61	0	4.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	4.96	6.2	28.66	0	61.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	1.05	0	1.42	1.05	5.43	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	610.6	571.4	41.5	314.5	118.1	1656.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2574.8	2392.2	175.4	1320.5	497.5	6960.5	0
Białko [g]	10%	NAN	22.2	31.3	0.3	10.2	6.6	70.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	26.5	0.3	12.2	3.7	57.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	9.6	0	2.1	1.6	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	9.4	0	1.5	0.5	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	4.5	0	3.1	1	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	148.3	0	0	0	285.6	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.39	54.8	10.08	41.82	14.67	221.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.7	7.91	9.72	2.95	1.23	47.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	6.24	1.71	2.1	0.32	15.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.09
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.99
Sód [mg]	10%	NAN	858.88	171.92	0	550.34	961.56	2542.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.63	1024.13	0	141.42	76.14	1839.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.31	96.56	0	19.32	153.76	572.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	418.46	228.83	0	25.72	5.67	678.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.75	55.73	0	12.92	2.16	165.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.56	2.74	0	0.56	0.13	6.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	69.62	0	7.11	5.17	177.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.64	0	1.01	0.33	3.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	2.95	0	1.65	0.74	7.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.22	0	0.03	0.01	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.29	0	0.04	0.01	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	3.86	0	0.31	0.25	6.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	41.77	0	4.27	3.1	52.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	0.47	0	1.52	2.67	6.35	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1625.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6834.4	0
Białko [g]	10%	NAN	74.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	220.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.23	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2497.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	2023.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	605.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	759.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	179.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.21	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	201.75	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.24	0

# Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat)19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><b>doprawiane IZZ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>
--	---	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki:</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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszcyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g</b> składniki: Soczewica</p>	<p>1. Jabłko 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>		<p>5. <b>P# pasta rybno-brokulowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka 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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. R w brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</p>	<p>1. Banan 100.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.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</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające:</p>

<p><b>bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p><b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 120.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Bułka tarta 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Pasztet z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>
--	---	--	--	---



## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%</b>, Truskawki mrożone 35%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li><li>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li><li>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li><li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li>7. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li><li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li><li>4. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li><li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>6. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10%</li><li>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Ciasto murzynek 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li><li>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li><li>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li></ol>

	<b>8%, Masło ekstra 2%</b>		trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b>	
--	----------------------------	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	659.7	656.8	66.9	486.6	133.6	2003.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	2770.1	282.5	2051	559.5	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	28.9	0.5	21.8	14.8	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	14.7	0.5	13.2	6.7	52.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.4	0	1.9	4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.2	0	5.1	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	3.5	0.1	5.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	13.4	0	0.5	0	26	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	104.9	16.33	70.66	3.37	293.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	17.64	13.09	5.12	3.37	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	5.68	2.7	1.36	0	12.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.64
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	483.77	2.7	747.34	378	2751.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	613.92	180.9	200.36	0	1525.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	55.58	5.4	48.43	0	433.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	99.02	12.15	90.71	0	558.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	43.09	4.05	13.44	0	109.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	2.11	0.4	0.71	0	4.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	13.55	10.35	47.77	0	197.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.26	0	1.02	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.56	0.51	3.66	0	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.04	0.03	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.12	0.03	0.19	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	2.63	0.21	0.61	0	4.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	8.13	6.2	28.66	0	64.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.34	0	2.07	1.05	6.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	717.8	768.1	41.5	378.8	118.1	2024.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3029.4	3213.8	175.4	1593.3	497.5	8509.5	0
Białko [g]	10%	NAN	25.6	43	0.3	12.2	6.6	87.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	37.3	0.3	12.6	3.7	69.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	13.4	0	2.2	1.6	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	13.5	0	1.5	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	6.3	0	3.1	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	211.3	0	0	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.44	68.79	10.08	55.05	14.67	271.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.46	9.62	9.72	3.41	1.23	50.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	7.77	1.71	2.1	0.32	17.02	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.09
Sód [mg]	10%	NAN	1092.88	226.27	0	690.74	961.56	2971.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.63	1297.58	0	141.42	76.14	2112.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.31	128.37	0	19.32	153.76	604.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	418.46	279.8	0	25.72	5.67	729.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.75	67.33	0	12.92	2.16	177.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.56	3.4	0	0.56	0.13	6.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	99.35	0	7.11	5.17	207.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.75	0	1.01	0.33	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.2	0	1.65	0.74	9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.28	0	0.03	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.38	0	0.04	0.01	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.44	4.27	0	0.31	0.25	7.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	59.61	0	4.27	3.1	70.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.62	0	1.91	2.67	7.42	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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



## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2021.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8503.9	0
Białko [g]	10%	NAN	93.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.6	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.17	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	3256.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	2290.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	662.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	834.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	195.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	220.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.14	0

## Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m. ż.) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 100.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z buraczkem 4.00g</b> składniki: p# <b>Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane</b></p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpól 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszeny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat</p>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><b>IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p>
--	--	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# barszcz zabieleny z warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 100.00g</b> 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%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# pasta rybno-brokułowa 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li>Udko pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane 100.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 70.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Kukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# ser rycki edam light 10.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>



Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# serek wiejski 40.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 30.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Bułka tarta 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Banan 70.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Pasztet z ciecierzycy 40.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa ogórkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%</b>, Truskawki mrożone 35%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszemno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 175.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 125.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li><li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li><li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 30.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>Rw jajecznicza 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li><li>Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>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: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</li><li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Ciasto murzynek 30.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li><li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 20.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li><li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li></ol>

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	304.4	284.2	66.9	309.1	44.5	1009.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1278.9	1199.8	282.5	1298.2	186.5	4246.2	0
Białko [g]	10%	NAN	13.3	12.1	0.5	15.7	4.9	46.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	5.6	0.5	11.9	2.2	31.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	1	0	1.7	1.3	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.1	0	4.9	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.2	0.1	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	6.7	0	0.5	0	12.7	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.96	47.19	16.33	35.27	1.12	138.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.8	8.7	13.09	3.83	1.12	35.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.06	2.02	2.7	1.34	0	8.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.6
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.85
Sód [mg]	10%	NAN	475.39	216.4	2.7	372.06	126	1192.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	329.95	234.78	180.9	195.07	0	940.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	160.31	24.61	5.4	46.51	0	236.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	193.94	39.64	12.15	86.45	0	332.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	31.28	17.23	4.05	13.08	0	65.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	0.97	0.4	0.7	0	3.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	125.07	5.01	10.35	47.08	0	187.52	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.13	0	1.02	0	2.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	0.86	0.51	3.57	0	7.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.04	0.04	0.03	0	0.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.04	0.03	0.19	0	0.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	1.09	0.21	0.6	0	2.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.04	3.01	6.2	28.24	0	58.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.32	0.6	0	1.03	0.35	2.98	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	326.1	335.2	41.5	233.6	106.7	1043.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1371.6	1405.4	175.4	979.7	449.6	4381.8	0
Białko [g]	10%	NAN	11.2	20.8	0.3	7.1	5.1	44.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	13.8	0.3	10	3.1	37.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	3.8	0	1.7	1.2	10	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	5.4	0	1.5	0.5	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	2.9	0	3.1	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	88.8	0	0	0	169.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.36	33.93	10.08	29.42	14.56	136.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.67	5.87	9.72	1.96	1.23	31.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.84	4.21	1.71	1.37	0.32	10.46	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.75
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	NAN	455.73	115.98	0	397.93	691.56	1661.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	309.08	685.1	0	85.05	76.14	1155.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	146.01	67.72	0	12.58	103.32	329.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	217.02	143.43	0	15.63	5.67	381.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.02	36.41	0	8.56	2.16	95.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	1.82	0	0.39	0.13	4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	92.9	61.99	0	4.03	5.17	164.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.33	0	1.01	0.33	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	2.03	0	1.57	0.74	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.15	0	0.01	0.01	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.2	0	0.02	0.01	0.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.26	2.22	0	0.19	0.25	3.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.74	37.19	0	2.42	3.1	44.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.26	0.32	0	1.1	1.92	4.15	0



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1014.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4260.6	0
Białko [g]	10%	NAN	44.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	36	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90.5	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.67	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	1607.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	1258.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	433.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.18	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	167.53	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.01	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 24%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus 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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>8. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 150.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta ryбно-brokułowa 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwinowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokoły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokoły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokołem 70.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 150.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 70.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	519.8	462.7	44.6	362.1	95.3	1484.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2193.8	1950.3	188.3	1525.6	400	6258.2	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	28.1	0.3	15.5	5.9	75.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.6	10	0.3	10.4	4	36.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.9	0	1.6	2.4	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	3.9	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.3	0	4.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	77.4	0	0.3	0	89.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.25	68.44	10.89	51.91	8.77	219.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.69	17.31	8.73	2.7	8.77	53.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.14	1.8	0.83	0	12.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	NAN	846.38	485.51	1.8	446.59	97.2	1877.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.24	873.59	120.6	198.6	0	1773.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	321.45	97.89	3.6	35.02	162	619.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	353.62	280.04	8.1	68.4	0	710.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.54	62.38	2.7	17.73	0	131.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	2.63	0.27	0.5	0	4.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	7.94	6.9	12.34	0	129.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.39	0	1.01	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.81	0.34	2.5	0	7.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.17	0.02	0.04	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.11	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.31	9.68	0.14	0.3	0	11.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	4.76	4.13	7.4	0	23.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	1.34	0	1.24	0.27	4.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	585.3	568.2	41.5	290.8	117.1	1603.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2470.2	2389.6	175.4	1223.2	495.2	6753.7	0
Białko [g]	10%	NAN	20.5	36.7	0.3	12.4	7.9	78	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.8	17.3	0.3	10	2.1	42.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.9	0	2.5	0.5	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.4	0	1.4	0.5	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.4	0	3.1	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	100	0	0	0.5	187	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.27	70.2	10.08	38.04	16.73	233.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.5	11.65	9.72	5.29	1.75	49.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.73	1.71	0.75	0.32	13.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.5
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.01
Sód [mg]	10%	NAN	619.57	225.79	0	570.54	144.27	1560.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	570.54	1277.44	0	143.51	102.05	2093.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	278.47	179.19	0	28.31	28.35	514.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.86	367.77	0	18.3	70.47	799.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.23	106.11	0	14.58	4.59	172.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.92	4.56	0	0.46	0.18	7.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.19	0	5.82	5.17	205.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.41	0	1.01	0.34	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	2.6	0	1.54	0.74	7.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.51	0	0.03	0.02	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.51	0	0.01	0.13	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	4.79	0	0.21	0.3	6.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.31	0	3.49	3.1	69.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.72	0.62	0	1.58	0.4	3.9	0



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1591.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6705.6	0
Białko [g]	10%	NAN	78.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	42.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.8	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	230.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.85	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	24	-	23
% energii z węglowodanów	10%	56	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	1781.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2117.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	564.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	821.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	167.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	156.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.45	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16% <b>130.00g</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus 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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>8. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta rybno-brokułowa 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwinowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza jaglana ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# udko kurczaka gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g</b> [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Herbata czarna, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</b></li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g</b> składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	727.4	587.5	111.6	517.2	95.3	2039	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2470.7	470.9	2181	400	8597.2	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	30	0.9	22.9	5.9	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	18	0.9	13.2	4	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	1.9	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	4.3	0	5.1	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.1	0.2	5	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	0.5	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	80.02	27.22	76.98	8.77	311.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	17.55	21.82	3.34	8.77	68.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	4.5	0.98	0	15.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.44
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	484.82	4.5	655.27	97.2	2421	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	874.55	301.5	230.33	0	2003.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	91.59	9	46.54	162	647.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.32	20.25	93.95	0	786.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.15	6.75	19.92	0	138.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.67	0.58	0	5.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.39	17.25	16.49	0	144.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	1.02	0	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0.85	3	0	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.06	0.05	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0.05	0.16	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0.36	0.35	0	11.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.03	10.35	9.89	0	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	1.34	0.01	1.82	0.27	6.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

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	723.7	695.6	41.5	409.5	117.1	1987.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	175.4	1726.9	495.2	8380.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.3	16.2	7.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	10.6	2.1	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	2.6	0.5	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	10.08	62.47	16.73	296.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	9.72	5.52	1.75	52.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.71	0.75	0.32	13.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.8
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	0



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8440.2	0
Białko [g]	10%	NAN	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.01	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2311.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	2462.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	610.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	918.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	166.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.77	0

## Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż. ) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>K# zupa koperkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# barszcz zabieleny z warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta rybno-brokułowa 45.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>K# udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 100.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwiniowy 15.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw marchewka gotowana 2 100.00g</b> składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 175.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, Jaja kurze całe 10%, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 100.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	286.6	392	44.6	220.7	31.7	975.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1206.2	1648.7	188.3	927.2	133.3	4103.9	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	23.6	0.3	9.6	1.9	49.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	12	0.3	8.6	1.3	31.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	6.4	0	1.4	0.8	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.9	0	3.3	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0.8	0	4	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	92.5	0	0.2	0	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.74	49.53	10.89	26.3	2.92	128.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	10.98	8.73	1.59	2.92	32.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	4.81	1.8	0.49	0	8.82	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	NAN	579.07	324.52	1.8	239.75	32.4	1177.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	303.49	646.09	120.6	115.23	0	1185.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.18	61.78	3.6	25.21	54	299.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	185.03	238.09	8.1	46.98	0	478.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.31	48.44	2.7	10.69	0	90.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.91	0.27	0.36	0	3.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.05	5.09	6.9	8.24	0	116.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.32	0	1.01	0	2.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.83	0.34	2.23	0	5.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.13	0.02	0.02	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.21	0.02	0.08	0	0.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	8.83	0.14	0.17	0	9.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.63	3.05	4.13	4.94	0	15.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.6	0.9	0	0.66	0.09	2.94	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	333.6	351.1	41.5	226.3	104	1056.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1404.3	1476.6	175.4	952	439.2	4447.6	0
Białko [g]	10%	NAN	11.1	23.3	0.3	8.1	5.2	48.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	10.7	0.3	7.7	2	31.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	2.3	0	1.8	0.4	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	4	0	1.4	0.5	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	3.1	1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	65.1	0	0	0.2	146.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	50.01	42.48	10.08	31.27	16.26	150.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	7.21	9.72	2.79	1.33	35.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	4.6	1.71	0.37	0.32	8.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.04
Sód [mg]	10%	NAN	361.69	138.07	0	400.78	138.73	1039.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	310.53	758.27	0	71.82	89.1	1229.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	137.8	98.6	0	16.09	15.38	267.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.03	209.92	0	9.15	38.07	455.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.65	64.12	0	8.02	3.37	104.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.5	2.84	0	0.3	0.16	4.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	59.57	0	2.91	5.17	163.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.2	0	1.01	0.34	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	1.65	0	1.5	0.74	6.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.31	0	0.01	0.01	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.3	0	0	0.07	0.69	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.87	2.66	0	0.1	0.28	3.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	35.74	0	1.74	3.1	44.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1	0.38	0	1.11	0.38	2.59	0



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4203.8	0
Białko [g]	10%	NAN	48.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	135.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.29	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	1133.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	1347.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0

---

## Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna o zmianie konsystencji na częściowo rozdrobnioną lub papkowatą (dzieci 12-36 m.ż. ) 19-25.02.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-19
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 54%, <b>białka:</b> 19%, <b>tłuszczów:</b> 27%

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>K# zupa koperkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z buraczkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%</b>, <b>Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# barszcz zabielały z warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta rybno-brokułowa 45.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 3 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li>K# udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 100.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], <b>Makaron pszenny, gotowany 13%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 60.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 15.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwiniowy 15.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 175.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw marchewka gotowana 2 100.00g</b> składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 175.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, Jaja kurze całe 10%, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 125.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw buraczki gotowane z marchewką 100.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 70.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 50.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-19

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

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-20

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	286.6	392	44.6	220.7	31.7	975.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1206.2	1648.7	188.3	927.2	133.3	4103.9	0
Białko [g]	10%	NAN	13.8	23.6	0.3	9.6	1.9	49.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.8	12	0.3	8.6	1.3	31.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	6.4	0	1.4	0.8	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.9	0	3.3	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0.8	0	4	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	92.5	0	0.2	0	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	38.74	49.53	10.89	26.3	2.92	128.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.07	10.98	8.73	1.59	2.92	32.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	4.81	1.8	0.49	0	8.82	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	NAN	579.07	324.52	1.8	239.75	32.4	1177.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	303.49	646.09	120.6	115.23	0	1185.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.18	61.78	3.6	25.21	54	299.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	185.03	238.09	8.1	46.98	0	478.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.31	48.44	2.7	10.69	0	90.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	1.91	0.27	0.36	0	3.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	96.05	5.09	6.9	8.24	0	116.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.32	0	1.01	0	2.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.83	0.34	2.23	0	5.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.13	0.02	0.02	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.21	0.02	0.08	0	0.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	8.83	0.14	0.17	0	9.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.63	3.05	4.13	4.94	0	15.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.6	0.9	0	0.66	0.09	2.94	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	333.6	351.1	41.5	226.3	104	1056.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1404.3	1476.6	175.4	952	439.2	4447.6	0
Białko [g]	10%	NAN	11.1	23.3	0.3	8.1	5.2	48.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	10.7	0.3	7.7	2	31.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	2.3	0	1.8	0.4	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	4	0	1.4	0.5	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	3.1	1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	65.1	0	0	0.2	146.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	50.01	42.48	10.08	31.27	16.26	150.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	7.21	9.72	2.79	1.33	35.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	4.6	1.71	0.37	0.32	8.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.04
Sód [mg]	10%	NAN	361.69	138.07	0	400.78	138.73	1039.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	310.53	758.27	0	71.82	89.1	1229.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	137.8	98.6	0	16.09	15.38	267.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	198.03	209.92	0	9.15	38.07	455.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.65	64.12	0	8.02	3.37	104.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.5	2.84	0	0.3	0.16	4.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.95	59.57	0	2.91	5.17	163.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.2	0	1.01	0.34	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	1.65	0	1.5	0.74	6.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.31	0	0.01	0.01	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.3	0.3	0	0	0.07	0.69	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.87	2.66	0	0.1	0.28	3.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	35.74	0	1.74	3.1	44.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1	0.38	0	1.11	0.38	2.59	0



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-22

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

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-23

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

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-24

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

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-25

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

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4203.8	0
Białko [g]	10%	NAN	48.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	135.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	32.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.29	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	1133.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	1347.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	132.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0