

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P# w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze cafe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%),</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>

<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 30.00g</p> <p>4. P# w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	---	---	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet łocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>lizozy (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p>	<p>(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2)</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. 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>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopocka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.3	588.3	136.8	480	97.9	2045.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127	2474.2	579.4	2013.2	413	8607	102
Białko [g]	10%	100	33.5	36.5	2.9	11.9	3.7	88.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	18	0.8	20.7	2.3	62.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.4	0.3	4.1	0.5	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.8	0.1	6.1	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.2	0.1	5.6	1.1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	91	1.3	0	0	102.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.34	73.61	30.27	62.3	15.79	290.33	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16	14.53	7.51	4.74	1.8	44.6	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	7.47	1.9	1.9	0.54	16.57	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.97
Sód [mg]	10%	2000	1298.35	755.91	15.12	757	269.01	3095.41	155
Potas [mg]	10%	4700	585.75	1047.4	152.48	180.06	68.85	2034.54	42
Wapń [mg]	10%	900	293.5	93.27	38.2	29.78	3.51	458.27	50
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	392.11	68.31	46.46	8.36	920.85	159
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	70.17	8.85	19.41	2.97	187.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	2.37	0.45	0.79	0.16	6.48	101
Witamina A [µg]	25%	565	9.28	15.41	5.05	8.26	32.4	70.42	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.83	0	1.01	0.33	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.21	0.31	3.38	1.09	10.48	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.2	0.04	0.04	0	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.44	0.06	0.05	0.03	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	14.55	0.33	0.36	0.4	16.68	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.25	3.03	3.92	19.43	41.22	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	2.09	0.04	2.1	0.74	7.73	172

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.5	655.3	67.3	453.8	95.3	1906.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2747.7	284.8	1914.8	400	8028.4	96
Białko [g]	10%	100	28.4	38.9	0.7	19.9	5.9	94	94
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	27.7	0.2	10.4	4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	4.7	0	2.5	2.4	13.9	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.8	0	3	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	7.2	0.1	4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	150.8	0	30.3	0	192.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.39	65.26	16.84	70.64	8.77	266.92	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22	9.45	11.58	5.1	8.77	56.92	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.49	5.66	2.45	1.5	0	12.12	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.98
Sód [mg]	10%	2000	1288.63	338.96	2.34	767.9	97.2	2495.04	124
Potas [mg]	10%	4700	527.88	1274.07	138.06	333.44	0	2273.46	48
Wapń [mg]	10%	900	302.14	185.28	14.04	26.09	162	689.57	78
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	520.88	17.55	99.41	0	927.71	160
Magnez [mg]	10%	304.5	48.76	87.82	9.36	20.07	0	166.02	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	3.41	0.35	1.24	0	6.71	105
Witamina A [μg]	25%	565	7.04	81.78	5.16	44.29	0	138.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.34	0	1.62	0	4.05	40
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.89	0.36	2.69	0	9.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.28	0.01	0.06	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.68	0.04	0.12	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.97	14.37	0.09	3.47	0	18.92	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.22	21.53	3.1	26.57	0	55.43	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.94	0	2.13	0.27	6.23	139

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	692.4	61.5	401.2	105.8	1982	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	2894.9	260.5	1691.4	445.5	8333.1	99
Białko [g]	10%	100	34.1	32.3	0.9	15.3	4.4	87.1	86
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	34.4	0.3	10.6	3.4	65.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	13.7	0	1.9	0.8	23.5	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	14.3	0	3.7	0.4	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.8	0	4.3	1	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	171.8	0	0.5	0	182.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.81	67.99	14.31	61.34	14.37	268.84	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.28	15.19	14.13	4.95	0.95	50.52	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	9.45	1.26	0.74	0.13	16.84	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.1
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	2000	2687.59	530.44	0	662.8	257.67	4138.51	207
Potas [mg]	10%	4700	548.04	1291.02	0	153	33.75	2025.82	43
Wapń [mg]	10%	900	583.93	128.16	0	54.28	4.05	770.44	85
Fosfor [mg]	10%	580	342.95	372.58	0	73.64	6.21	795.39	137
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	80.58	0	9.12	2.16	172.39	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	3.6	0	0.55	0.05	5.91	93
Witamina A [μg]	25%	565	37.05	19.95	0	8.57	1.79	67.37	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.46	0	1.02	0.33	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	2.76	2.12	0	2.62	0.52	8.03	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.77	0	0.03	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.51	0	0.15	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	8.22	0	0.41	0.04	11.34	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.23	11.97	0	5.14	1.07	40.42	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.46	1.47	0	1.84	0.71	10.34	229

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.7	627.1	66.9	496.2	95.3	1975.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.5	2630	282.5	2091.4	400	8314.5	98
Białko [g]	10%	100	31.6	37.4	0.5	16.2	5.9	91.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	23.8	0.5	12.7	4	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.5	0	2.9	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.2	0	2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	6.2	0.1	3.3	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.6	0	47.1	0	79.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.59	71.15	16.33	81.01	8.77	285.86	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	19.05	13.09	5.33	8.77	61.55	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.14	10.88	2.7	3.59	0	21.33	71
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.77
Sód [mg]	10%	2000	1221.13	532.42	2.7	990.82	97.2	2844.29	143
Potas [mg]	10%	4700	595.74	1708.01	180.9	471.32	0	2955.98	63
Wapń [mg]	10%	900	285.67	116.55	5.4	45.29	162	614.92	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.67	320.79	12.15	92.13	0	831.75	143
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	97.69	4.05	30.3	0	218.34	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.47	4.18	0.4	1.41	0	8.47	132
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	36.99	10.35	19.77	0	75.81	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.45	0	1.23	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	2.66	4.12	0.51	1.9	0	9.2	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.25	0.04	0.08	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.55	0.03	0.14	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	7.67	0.21	1.16	0	10.26	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	22.19	6.2	11.32	0	44.94	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	1.47	0	2.75	0.27	7.11	158

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	666.6	763.4	46.5	476.3	108.8	2061.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2814.5	3205.7	196.6	2001.5	460	8678.5	102
Białko [g]	10%	100	29.4	33.4	0.5	13.6	7.6	84.6	85
Tłuszcz [g]	10%	66	14	26.1	0.2	17.8	2	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.7	0	4	0.4	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.7	0	3.9	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.1	0	4.4	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	56.5	0	0	0.5	68.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.97	105.1	11.25	65.93	14.98	304.24	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.19	12.16	10.35	5.94	1.72	56.37	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	12.96	1.53	1.4	0.13	18.55	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.96
Sód [mg]	10%	2000	1019.71	217.67	3.6	802.23	160.74	2203.95	110
Potas [mg]	10%	4700	540.66	860.99	0	185.3	59.67	1646.62	35
Wapń [mg]	10%	900	290.35	126.04	0	20.09	29.97	466.45	51
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	320.33	0	20.48	71.01	698.98	121
Magnez [mg]	10%	304.5	46.06	122.38	0	9.97	4.59	183	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	3.59	0	0.48	0.1	5.55	87
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	37.67	0	7.91	1.79	86.84	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0	1.01	0.34	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	2.75	5.55	0	2.74	0.52	11.58	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.45	0	0.03	0.01	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.31	0	0.03	0.13	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	5.88	0	0.41	0.09	7.81	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	22.6	0	4.75	1.07	52.1	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.6	0.01	2.22	0.44	5.5	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702	663.6	105	425.4	133.6	2029.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2960.9	2786.9	445.2	1794.4	559.5	8547.1	101
Białko [g]	10%	100	31.2	39	1	20.8	14.8	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	25.1	0.3	10.4	6.7	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	11.1	0.1	4	4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.7	0	1.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.1	0	3.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	106.5	0	0	0	151.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.39	72.2	25.38	62.41	3.37	273.77	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.03	5.03	20.73	4.21	3.37	48.39	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.39	3.91	1.83	0.86	0	12	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.05
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.04
Sód [mg]	10%	2000	1099.17	148.83	1.08	2496.75	378	4123.84	206
Potas [mg]	10%	4700	646.53	968.27	426.6	145.16	0	2186.57	47
Wapń [mg]	10%	900	291.51	89.01	6.48	313.46	0	700.48	78
Fosfor [mg]	10%	580	408.72	414.39	21.6	14.05	0	858.77	147
Magnez [mg]	10%	304.5	88.42	82.53	35.64	6.94	0	213.54	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	2.47	0.43	0.48	0	5.49	87
Witamina A [µg]	25%	565	8.27	154.97	8.1	37.57	0	208.92	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.1	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.03	0.22	2.33	0	8	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.02	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.3	0.1	0.04	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	16.12	0.51	0.66	0	21.54	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.96	24.7	4.85	22.54	0	57.07	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.05	0.41	0	6.93	1.05	10.3	229

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	693	149.7	383.9	95.3	2077.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2903.6	626.3	1616.1	400	8728.3	104
Białko [g]	10%	100	33.4	39.7	2.8	20.9	5.9	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	30.2	7.9	12.1	4	76.9	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	6.7	4.8	3.1	2.4	25	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	11.3	2.2	1.4	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6	0.2	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	38.9	55.9	0	0	420.2	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	69.53	16.89	48.07	8.77	250.02	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.75	8.47	3.51	8.77	47.4	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.94	0.24	0.91	0	13.29	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	36.12
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	44.89
Sód [mg]	10%	2000	971.46	181.15	17.24	1203.12	97.2	2470.17	124
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1166.03	27.66	105.16	0	2013.57	43
Wapń [mg]	10%	900	328.03	158.57	16.37	13.87	162	678.86	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	270.62	28.67	14.05	0	896.08	154
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	78.31	3.92	6.85	0	186.14	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	3.2	0.34	0.5	0	8.43	132
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	40.25	22.72	35.32	0	301.87	53
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.68	0.23	1.01	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.29	0.24	2.16	0	9.92	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0.01	0.02	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.34	0.05	0.05	0	1.33	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	5.62	0.09	0.46	0	7.44	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	24.15	0	21.19	0	50.92	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.5	0.04	3.34	0.27	6.17	137

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2011.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8462.4	100
Białko [g]	10%	100	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	62.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	277.14	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	52.25	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.81	52
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	2000	3053.03	153
Potas [mg]	10%	4700	2162.37	46
Wapń [mg]	10%	900	625.57	70
Fosfor [mg]	10%	580	847.08	146
Magnez [mg]	10%	304.5	189.59	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.72	105
Witamina A [μg]	25%	565	135.65	24
Witamina D [μg]	10%	10	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	9.6	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.43	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.87	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.63	170

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 245.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polewka sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>cafe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	619.8	136.8	395.5	100.6	2044	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2605.8	579.4	1665.7	424.8	8608.9	103
Białko [g]	10%	100	33.6	44.8	2.9	15	3.9	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	17.8	0.8	11.8	2.2	54.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.8	0.3	1.8	0.5	10.4	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	8.1	0.1	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	4.7	0.1	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	100.9	1.3	12.7	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.95	75.93	30.27	57.56	16.3	297.03	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	18.14	7.51	2.9	0.91	46.7	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	12.07	1.9	0.69	0.27	19.33	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	2000	993.8	326.04	15.12	541.35	250.65	2126.98	107
Potas [mg]	10%	4700	682.39	2403.76	152.48	181.36	67.5	3487.51	74
Wapń [mg]	10%	880	323.8	186.72	38.2	32.04	4.05	584.83	66
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	648.91	68.31	73.27	8.64	1301.06	225
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	150.72	8.85	22.44	5.94	278.46	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.83	0.45	0.67	0.1	7.75	122
Witamina A [µg]	25%	565	13.4	39.43	5.05	59.86	2.02	119.78	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.98	0.31	2.78	0.51	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.44	0.04	0.04	0.01	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.59	0.06	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	22.07	0.33	2.5	0.1	26.5	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	23.66	3.03	2.89	1.21	38.84	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.9	0.04	1.5	0.69	5.31	118

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	629.8	646	61.5	483.5	95.3	1916.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.7	2721.8	260.5	2041.2	400	8085.3	95
Białko [g]	10%	100	26	34.6	0.9	21.2	5.9	88.8	89
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	17.7	0.3	10.4	4	43.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	6.3	0	2.4	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.9	0	3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0	3.9	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.2	0	30.3	0	173.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.46	88.45	14.31	76.63	8.77	295.64	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.13	18.95	14.13	2.83	8.77	65.83	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	3.25	1.26	1.17	0	7.99	27
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	2000	1057.06	199.32	0	674.75	97.2	2028.35	102
Potas [mg]	10%	4700	547.95	687.89	0	323.45	0	1559.3	34
Wapń [mg]	10%	880	289.27	228.11	0	28.25	162	707.64	80
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	426.7	0	102.65	0	813.81	141
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	53.08	0	26.82	0	125.16	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.81	0	1.16	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	86.57	0	10.77	0	109.57	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.62	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.71	0	1.86	0	5.98	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.07	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.72	0	0.1	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.14	0	3.01	0	7.4	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	12.03	0	6.46	0	25.82	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.55	0	1.87	0.27	5.07	112

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	582.6	61.5	478	114.1	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.4	2449.1	260.5	2017.6	480.7	8361.5	99
Białko [g]	10%	100	28.9	34.5	0.9	17.9	4.7	87	88
Tłuszcz [g]	10%	66	15	18.2	0.3	10.9	3.4	48	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	9.7	0	1.9	0.8	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.3	0	3.7	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.2	0	4.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	0.5	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.27	74.48	14.31	77.15	16.12	307.35	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.52	15.64	14.13	3.96	0.98	58.25	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.75	1.26	0.58	0.32	13.63	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.94
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.73
Sód [mg]	10%	2000	1151.38	266.06	0	662.98	241.2	2321.63	116
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1343.87	0	175.68	76.14	2137.35	47
Wapń [mg]	10%	880	268.21	101.89	0	53.47	2.42	426.02	48
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	385.93	0	79.58	5.67	770.04	134
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.71	0	16.41	2.16	153.82	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.66	0	0.44	0.13	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	21.2	0	4.52	5.17	42.97	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.64	0	2.32	0.74	7.18	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0	0.04	0.01	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.32	0	0.13	0.01	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.28	0	0.3	0.25	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.72	0	2.71	3.1	25.78	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.73	0	1.84	0.67	5.8	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	648	41.5	487.6	95.3	1986.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2730.9	175.4	2060.9	400	8381.6	99
Białko [g]	10%	100	32.4	39.3	0.3	15.7	5.9	93.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	14.9	0.3	8.3	4	43	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	7.7	0	1.8	2.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.68	93.66	10.08	88.72	8.77	314.92	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.56	22.16	9.72	4.21	8.77	59.43	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.94
Sód [mg]	10%	2000	1161.82	385.07	0	755.26	97.2	2399.37	120
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	75
Wapń [mg]	10%	880	284.05	220.4	0	35.33	162	701.79	79
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	186
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	156
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	1.06	0	2.09	0.27	5.99	133

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	765.2	46.5	390.9	117.1	1980.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	3212.1	196.6	1648.3	495.2	8344	99
Białko [g]	10%	100	30.4	31.9	0.5	13.2	7.9	84.1	84
Tłuszcz [g]	10%	66	10.5	28.7	0.2	10.1	2.1	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	7.4	0	1.6	0.5	13.4	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.9	0	3.7	0.5	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.9	0	4.2	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	56.5	0	0	0.5	69.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.02	98.74	11.25	62.13	16.73	300.89	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.54	11.3	10.35	2.53	1.75	51.47	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.18	1.53	1	0.32	13.35	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.28
Sód [mg]	10%	2000	816.31	206.67	3.6	447.51	144.27	1618.37	80
Potas [mg]	10%	4700	591.15	721.05	0	201.85	102.05	1616.11	34
Wapń [mg]	10%	880	332.47	96.79	0	14.47	28.35	472.1	54
Fosfor [mg]	10%	580	392.45	226.48	0	25.74	70.47	715.16	123
Magnez [mg]	10%	304.5	49.3	47.28	0	16.85	4.59	118.02	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.77	0	0.51	0.18	4.9	76
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	30.28	0	6.15	5.17	53.84	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.5	0	1.01	0.34	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.57	0	2.31	0.74	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0	0.04	0.02	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	3.23	0	0.38	0.3	5.27	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	18.16	0	3.69	3.1	32.3	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.57	0.01	1.24	0.4	4.04	89

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	97
Białko [g]	10%	100	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	2000	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	111
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	880	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	67
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	122

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.6	574.7	170.5	467.5	95.3	2044.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	103
Białko [g]	10%	100	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	2000	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	117
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	50
Wapń [mg]	10%	880	324.15	168.09	0	11.98	162	666.23	75
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	150
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	122
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.46	0.23	3.05	0.27	5.84	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1984.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8366.8	99
Białko [g]	10%	100	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	48.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	301.23	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.21	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.89	46
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2149.21	108
Potas [mg]	10%	4700	2444.97	52
Wapń [mg]	10%	880	592.67	67
Fosfor [mg]	10%	580	923.62	160
Magnez [mg]	10%	304.5	190.05	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.57	103
Witamina A [µg]	25%	565	85.57	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.08	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.37	119

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 245.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poleđwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>cafe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Rw fileć z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	619.8	136.8	395.5	100.6	2044	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2605.8	579.4	1665.7	424.8	8608.9	103
Białko [g]	10%	100	33.6	44.8	2.9	15	3.9	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	56	21.9	17.8	0.8	11.8	2.2	54.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	2.8	0.3	1.8	0.5	10.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	8.1	0.1	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	7.6	4.7	0.1	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	100.9	1.3	12.7	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.95	75.93	30.27	57.56	16.3	297.03	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.22	18.14	7.51	2.9	0.91	46.7	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	12.07	1.9	0.69	0.27	19.33	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	2000	993.8	326.04	15.12	541.35	250.65	2126.98	107
Potas [mg]	10%	4700	682.39	2403.76	152.48	181.36	67.5	3487.51	74
Wapń [mg]	10%	900	323.8	186.72	38.2	32.04	4.05	584.83	65
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	648.91	68.31	73.27	8.64	1301.06	225
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	150.72	8.85	22.44	5.94	278.46	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.83	0.45	0.67	0.1	7.75	122
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	39.43	5.05	59.86	2.02	119.78	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.98	0.31	2.78	0.51	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.44	0.04	0.04	0.01	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.59	0.06	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	22.07	0.33	2.5	0.1	26.5	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	23.66	3.03	2.89	1.21	38.84	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.9	0.04	1.5	0.69	5.31	118

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	629.8	646	61.5	483.5	95.3	1916.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.7	2721.8	260.5	2041.2	400	8085.3	95
Białko [g]	10%	100	26	34.6	0.9	21.2	5.9	88.8	89
Tłuszcz [g]	10%	56	11.1	17.7	0.3	10.4	4	43.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	6.3	0	2.4	2.4	15.2	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.9	0	3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.7	0	3.9	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.2	0	30.3	0	173.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	107.46	88.45	14.31	76.63	8.77	295.64	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	21.13	18.95	14.13	2.83	8.77	65.83	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	3.25	1.26	1.17	0	7.99	27
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	2000	1057.06	199.32	0	674.75	97.2	2028.35	102
Potas [mg]	10%	4700	547.95	687.89	0	323.45	0	1559.3	34
Wapń [mg]	10%	900	289.27	228.11	0	28.25	162	707.64	78
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	426.7	0	102.65	0	813.81	141
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	53.08	0	26.82	0	125.16	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.81	0	1.16	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	86.57	0	10.77	0	109.57	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.62	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.71	0	1.86	0	5.98	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.07	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.72	0	0.1	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.14	0	3.01	0	7.4	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	12.03	0	6.46	0	25.82	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.55	0	1.87	0.27	5.07	112

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	582.6	61.5	478	114.1	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.4	2449.1	260.5	2017.6	480.7	8361.5	99
Białko [g]	10%	100	28.9	34.5	0.9	17.9	4.7	87	88
Tłuszcz [g]	10%	56	15	18.2	0.3	10.9	3.4	48	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	9.7	0	1.9	0.8	17.5	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.3	0	3.7	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	1.2	0	4.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	0.5	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	125.27	74.48	14.31	77.15	16.12	307.35	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.52	15.64	14.13	3.96	0.98	58.25	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.75	1.26	0.58	0.32	13.63	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.94
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.73
Sód [mg]	10%	2000	1151.38	266.06	0	662.98	241.2	2321.63	116
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1343.87	0	175.68	76.14	2137.35	47
Wapń [mg]	10%	900	268.21	101.89	0	53.47	2.42	426.02	47
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	385.93	0	79.58	5.67	770.04	134
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.71	0	16.41	2.16	153.82	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.66	0	0.44	0.13	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	21.2	0	4.52	5.17	42.97	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.64	0	2.32	0.74	7.18	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0	0.04	0.01	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.32	0	0.13	0.01	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.28	0	0.3	0.25	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.72	0	2.71	3.1	25.78	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.73	0	1.84	0.67	5.8	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	648	41.5	487.6	95.3	1986.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2730.9	175.4	2060.9	400	8381.6	99
Białko [g]	10%	100	32.4	39.3	0.3	15.7	5.9	93.9	93
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	14.9	0.3	8.3	4	43	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	7.7	0	1.8	2.4	18.4	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.68	93.66	10.08	88.72	8.77	314.92	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.56	22.16	9.72	4.21	8.77	59.43	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.94
Sód [mg]	10%	2000	1161.82	385.07	0	755.26	97.2	2399.37	120
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	75
Wapń [mg]	10%	900	284.05	220.4	0	35.33	162	701.79	78
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	186
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	156
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	1.06	0	2.09	0.27	5.99	133

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	765.2	46.5	390.9	117.1	1980.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	3212.1	196.6	1648.3	495.2	8344	99
Białko [g]	10%	100	30.4	31.9	0.5	13.2	7.9	84.1	84
Tłuszcz [g]	10%	56	10.5	28.7	0.2	10.1	2.1	51.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	7.4	0	1.6	0.5	13.4	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.9	0	3.7	0.5	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.9	0	4.2	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	56.5	0	0	0.5	69.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.02	98.74	11.25	62.13	16.73	300.89	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.54	11.3	10.35	2.53	1.75	51.47	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.18	1.53	1	0.32	13.35	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.28
Sód [mg]	10%	2000	816.31	206.67	3.6	447.51	144.27	1618.37	80
Potas [mg]	10%	4700	591.15	721.05	0	201.85	102.05	1616.11	34
Wapń [mg]	10%	900	332.47	96.79	0	14.47	28.35	472.1	53
Fosfor [mg]	10%	580	392.45	226.48	0	25.74	70.47	715.16	123
Magnez [mg]	10%	304.5	49.3	47.28	0	16.85	4.59	118.02	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.77	0	0.51	0.18	4.9	76
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	30.28	0	6.15	5.17	53.84	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.5	0	1.01	0.34	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.57	0	2.31	0.74	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0	0.04	0.02	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	3.23	0	0.38	0.3	5.27	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	18.16	0	3.69	3.1	32.3	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.57	0.01	1.24	0.4	4.04	89

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	97
Białko [g]	10%	100	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	2000	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	111
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	900	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	122

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.6	574.7	170.5	467.5	95.3	2044.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	103
Białko [g]	10%	100	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	99
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	2000	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	117
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	50
Wapń [mg]	10%	900	324.15	168.09	0	11.98	162	666.23	74
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	150
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	122
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.46	0.23	3.05	0.27	5.84	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1984.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8366.8	99
Białko [g]	10%	100	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	56	48.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	301.23	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	56.21	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.89	46
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2149.21	108
Potas [mg]	10%	4700	2444.97	52
Wapń [mg]	10%	900	592.67	66
Fosfor [mg]	10%	580	923.62	160
Magnez [mg]	10%	304.5	190.05	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.57	103
Witamina A [µg]	25%	565	85.57	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.08	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.37	119

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji ograniczających wydzielanie soku żołądkowego 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe 5 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 245.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Smietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p>	<p>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%,</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>

<p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki:</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwoną, agrest, truskawka]</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	619.8	136.8	395.5	100.6	2044	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2605.8	579.4	1665.7	424.8	8608.9	103
Białko [g]	10%	100	33.6	44.8	2.9	15	3.9	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	17.8	0.8	11.8	2.2	54.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.8	0.3	1.8	0.5	10.4	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	8.1	0.1	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	4.7	0.1	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	100.9	1.3	12.7	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.95	75.93	30.27	57.56	16.3	297.03	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	18.14	7.51	2.9	0.91	46.7	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	12.07	1.9	0.69	0.27	19.33	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	2000	993.8	326.04	15.12	541.35	250.65	2126.98	107
Potas [mg]	10%	4700	682.39	2403.76	152.48	181.36	67.5	3487.51	74
Wapń [mg]	10%	900	323.8	186.72	38.2	32.04	4.05	584.83	65
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	648.91	68.31	73.27	8.64	1301.06	225
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	150.72	8.85	22.44	5.94	278.46	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.83	0.45	0.67	0.1	7.75	122
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	39.43	5.05	59.86	2.02	119.78	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.98	0.31	2.78	0.51	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.44	0.04	0.04	0.01	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.59	0.06	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	22.07	0.33	2.5	0.1	26.5	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	23.66	3.03	2.89	1.21	38.84	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.9	0.04	1.5	0.69	5.31	118

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	629.8	646	61.5	483.5	95.3	1916.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.7	2721.8	260.5	2041.2	400	8085.3	95
Białko [g]	10%	100	26	34.6	0.9	21.2	5.9	88.8	89
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	17.7	0.3	10.4	4	43.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	6.3	0	2.4	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.9	0	3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0	3.9	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.2	0	30.3	0	173.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.46	88.45	14.31	76.63	8.77	295.64	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.13	18.95	14.13	2.83	8.77	65.83	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	3.25	1.26	1.17	0	7.99	27
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	2000	1057.06	199.32	0	674.75	97.2	2028.35	102
Potas [mg]	10%	4700	547.95	687.89	0	323.45	0	1559.3	34
Wapń [mg]	10%	900	289.27	228.11	0	28.25	162	707.64	78
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	426.7	0	102.65	0	813.81	141
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	53.08	0	26.82	0	125.16	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.81	0	1.16	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	86.57	0	10.77	0	109.57	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.62	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.71	0	1.86	0	5.98	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.07	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.72	0	0.1	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.14	0	3.01	0	7.4	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	12.03	0	6.46	0	25.82	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.55	0	1.87	0.27	5.07	112

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	582.6	61.5	478	114.1	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.4	2449.1	260.5	2017.6	480.7	8361.5	99
Białko [g]	10%	100	28.9	34.5	0.9	17.9	4.7	87	88
Tłuszcz [g]	10%	66	15	18.2	0.3	10.9	3.4	48	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	9.7	0	1.9	0.8	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.3	0	3.7	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.2	0	4.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	0.5	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.27	74.48	14.31	77.15	16.12	307.35	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.52	15.64	14.13	3.96	0.98	58.25	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.75	1.26	0.58	0.32	13.63	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.94
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.73
Sód [mg]	10%	2000	1151.38	266.06	0	662.98	241.2	2321.63	116
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1343.87	0	175.68	76.14	2137.35	47
Wapń [mg]	10%	900	268.21	101.89	0	53.47	2.42	426.02	47
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	385.93	0	79.58	5.67	770.04	134
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.71	0	16.41	2.16	153.82	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.66	0	0.44	0.13	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	21.2	0	4.52	5.17	42.97	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.64	0	2.32	0.74	7.18	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0	0.04	0.01	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.32	0	0.13	0.01	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.28	0	0.3	0.25	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.72	0	2.71	3.1	25.78	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.73	0	1.84	0.67	5.8	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	648	41.5	487.6	95.3	1986.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2730.9	175.4	2060.9	400	8381.6	99
Białko [g]	10%	100	32.4	39.3	0.3	15.7	5.9	93.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	14.9	0.3	8.3	4	43	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	7.7	0	1.8	2.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.68	93.66	10.08	88.72	8.77	314.92	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.56	22.16	9.72	4.21	8.77	59.43	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.94
Sód [mg]	10%	2000	1161.82	385.07	0	755.26	97.2	2399.37	120
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	75
Wapń [mg]	10%	900	284.05	220.4	0	35.33	162	701.79	78
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	186
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	156
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	1.06	0	2.09	0.27	5.99	133

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	765.2	46.5	390.9	117.1	1980.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	3212.1	196.6	1648.3	495.2	8344	99
Białko [g]	10%	100	30.4	31.9	0.5	13.2	7.9	84.1	84
Tłuszcz [g]	10%	66	10.5	28.7	0.2	10.1	2.1	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	7.4	0	1.6	0.5	13.4	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.9	0	3.7	0.5	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.9	0	4.2	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	56.5	0	0	0.5	69.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.02	98.74	11.25	62.13	16.73	300.89	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.54	11.3	10.35	2.53	1.75	51.47	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.18	1.53	1	0.32	13.35	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.28
Sód [mg]	10%	2000	816.31	206.67	3.6	447.51	144.27	1618.37	80
Potas [mg]	10%	4700	591.15	721.05	0	201.85	102.05	1616.11	34
Wapń [mg]	10%	900	332.47	96.79	0	14.47	28.35	472.1	53
Fosfor [mg]	10%	580	392.45	226.48	0	25.74	70.47	715.16	123
Magnez [mg]	10%	304.5	49.3	47.28	0	16.85	4.59	118.02	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.77	0	0.51	0.18	4.9	76
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	30.28	0	6.15	5.17	53.84	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.5	0	1.01	0.34	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.57	0	2.31	0.74	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0	0.04	0.02	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	3.23	0	0.38	0.3	5.27	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	18.16	0	3.69	3.1	32.3	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.57	0.01	1.24	0.4	4.04	89

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	97
Białko [g]	10%	100	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	2000	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	111
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	900	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	122

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.6	574.7	170.5	467.5	95.3	2044.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	103
Białko [g]	10%	100	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	2000	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	117
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	50
Wapń [mg]	10%	900	324.15	168.09	0	11.98	162	666.23	74
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	150
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	122
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.46	0.23	3.05	0.27	5.84	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1984.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8366.8	99
Białko [g]	10%	100	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	48.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	301.23	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.21	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.89	46
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2149.21	108
Potas [mg]	10%	4700	2444.97	52
Wapń [mg]	10%	900	592.67	66
Fosfor [mg]	10%	580	923.62	160
Magnez [mg]	10%	304.5	190.05	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.57	103
Witamina A [μg]	25%	565	85.57	15
Witamina D [μg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.08	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.37	119

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 2-8.12.2024 rok Pilotaż D

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>3. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g 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 kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała,</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>3. K# farsz z kurczakiem i kapustą</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. R w galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury</p>	<p>1. P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>

<p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%,</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami	1. P# zupa kalafiorowa 250.00g	1. Pomidor 100.00g składniki:	1. P# chleb graham 100.00g	1. P# chleb graham 30.00g

<p>owsianymi 250.00g składniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] Jaja gotowane iżż 50.00g 	<p>składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <ol style="list-style-type: none"> Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 	<p>Pomidor 100%</p> <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <ol style="list-style-type: none"> P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <ol style="list-style-type: none"> P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g
---	---	--	--	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/polewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%			
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 8. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	725	541.5	85.8	538.3	95.2	1986	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.7	2277.2	360.8	2255.8	400.6	8348.3	99
Białko [g]	10%	100	35.5	36.1	4.1	14.8	3.8	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	16.3	2.8	21.8	2.4	60.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	2.2	1.6	4.2	0.5	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.9	0	6.5	0.5	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.3	0	6.8	1.3	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	82.2	0	0	0	92.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.62	66.15	11.29	75.41	15.52	282	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	12.37	10.21	4.01	1.42	43.95	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	7.42	0.9	9.73	2.26	33.08	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.73
Sód [mg]	10%	2000	1330.44	718.25	65.7	804.7	247.41	3166.51	158
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1012.52	60.3	478.23	126.9	2599.94	56
Wapń [mg]	10%	900	317.8	79.49	109.8	62.54	9.45	579.09	64
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	382.19	4.05	267.32	57.51	1344.99	232
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	70.03	1.35	95.01	19.71	354.29	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	1.91	0.13	3.53	0.75	11.74	183
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	13.03	3.45	11.41	32.4	75.52	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.19	0.17	4.26	1.28	12.5	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.01	0.3	0.06	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.29	0.01	0.15	0.04	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	15.27	0.07	4.84	1.42	27.94	243
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.82	2.06	5.81	19.43	44.28	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	1.99	0.18	2.23	0.68	7.91	177

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	720.9	94.1	408.7	95.3	2008.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	3028.2	393.7	1718.5	400	8443.7	100
Białko [g]	10%	100	33.2	38.9	4	19.4	5.9	101.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	25.7	4.5	11	4	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.2	1.1	2.4	2.4	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.3	0.5	3.5	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	6.3	2	5.3	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	182.6	0	30.3	0	223.3	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	87.05	9.83	62.58	8.77	280.58	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	44.08	6.69	4.49	8.77	78.07	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	7.2	1.14	9.56	0	31.25	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.08
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	387.23	35.79	582.68	97.2	2517.5	126
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1432.91	95.74	681.65	0	3111.6	66
Wapń [mg]	10%	900	326.8	189.18	71.37	55.79	162	805.16	89
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	677.74	59.46	321.71	0	1691.96	291
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	179.25	27.62	96.03	0	470.65	155
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	5.13	0.39	4.02	0	15.08	236
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.12	1.52	69.34	0	191.32	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.49	0	1.62	0	4.15	41
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.77	1.6	4.06	0	13.6	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.36	0.08	0.33	0	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.72	0.02	0.23	0	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	15.1	0.48	8.32	0	29.93	259
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.76	0.91	41.6	0	74.88	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	1.07	0.09	1.61	0.27	6.29	140

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.9	622.4	61.6	465.2	103.2	2017.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3219.3	2604.3	258	1955.4	433.2	8470.4	100
Białko [g]	10%	100	38.3	33.6	3.4	19.9	4.5	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	30.4	3.1	13.4	3.6	70.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	11	1.2	2.2	0.8	23	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	13.3	0.4	5	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	2.7	0.6	6.2	1.3	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	160.7	0	0.7	0	171.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.09	56.27	5.11	70.89	14.1	261.48	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.07	8.49	4.18	4.8	0.57	33.13	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	5.74	0.3	9.86	1.86	31.54	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.06
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.17
Sód [mg]	10%	2000	2737.59	385.83	41.87	659.97	236.07	4061.34	203
Potas [mg]	10%	4700	867	1174.31	61.8	534.35	91.8	2729.27	57
Wapń [mg]	10%	900	614.35	111.42	74.18	106.52	9.99	916.48	101
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	379.43	42	351.81	55.35	1401.15	242
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	75.13	18.6	97.11	18.89	372.45	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	3.52	0.51	3.77	0.64	12.96	202
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	71.15	2	14.16	1.79	149.72	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.42	0	1.02	0.33	3.82	37
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.43	0.64	4.1	0.7	11.75	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.74	0.01	0.34	0.06	1.71	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.53	0.01	0.31	0.02	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	7.93	0.1	5.75	1.06	22.74	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	42.69	1.2	8.49	1.07	89.83	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.6	1.07	0.11	1.83	0.65	10.15	225

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	699.9	565.8	111.8	493.1	95.3	1966	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2948.4	2378.7	468.6	2074.4	400	8270.2	99
Białko [g]	10%	100	32.7	40.9	5.2	19.8	5.9	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	16.2	4.8	12	4	53.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3	1.8	2.7	2.4	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.3	2.6	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.4	1.3	4.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.97	69.56	12.4	82.45	8.77	285.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	8.34	10.29	3.98	8.77	46.15	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.34	11.26	1.17	12.41	0	37.19	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	1127.49	920.84	65.83	960.19	97.2	3171.57	158
Potas [mg]	10%	4700	917.94	573.07	95.98	837.24	0	2424.24	52
Wapń [mg]	10%	900	313.75	42.74	115.69	80.78	162	714.97	80
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	195.55	39.33	343.32	0	1213.03	209
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	67.07	17.5	117.61	0	369.93	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	1.98	0.32	4.69	0	12.18	190
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	20.02	3.45	25.68	0	62.51	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	3.48	2.06	1.14	2.88	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.08	0.06	0.38	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.39	0.02	0.25	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	5.01	0.36	6.37	0	18.08	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	6.16	2.06	14.79	0	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	2.55	0.18	2.66	0.27	7.92	176

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	529.6	742.2	112.7	409.3	106.2	1900.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.8	3119.6	473.4	1713.2	447.7	7981	94
Białko [g]	10%	100	26.3	34.4	6.7	12.2	7.7	87.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	22	4.2	18.1	2.2	61.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.8	2.4	4	0.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	9.9	0	4.2	0.6	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.6	0.1	5.4	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.3	0	0	0.5	185.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.63	108.99	12.46	53.06	14.71	266.87	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.4	14.82	11.29	4.99	1.34	38.86	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	14.85	1.08	7.47	1.86	35.79	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	2000	883.59	390.39	104.4	591.45	139.14	2108.97	106
Potas [mg]	10%	4700	621.66	934.69	253.8	452.06	117.72	2379.93	51
Wapń [mg]	10%	900	83.71	170.69	170.1	44.21	35.9	504.62	56
Fosfor [mg]	10%	580	372.56	342.79	18.9	192.2	120.15	1046.61	180
Magnez [mg]	10%	304.5	104.47	138.48	7.2	68.65	21.33	340.13	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.57	3.61	0.45	2.59	0.7	11.94	187
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	72.43	17.25	12.56	1.79	166.82	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.51	0	1.01	0.34	3.49	34
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.25	0.85	3.55	0.71	14.42	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.5	0.05	0.24	0.07	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.31	0.03	0.1	0.15	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.47	5.73	0.85	4	1.11	18.17	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	43.45	10.35	7.54	1.07	100.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.08	0.29	1.64	0.38	5.27	118

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.6	594.8	216.3	398.5	95.3	2016.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.3	2501.5	912.1	1679.3	400	8489.4	102
Białko [g]	10%	100	32.4	40.1	7.6	22	5.9	108.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	18.3	4.7	7.9	4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.5	2.1	1.7	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.5	0.6	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4.4	0.7	4.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.4	0	0.9	0	120.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.55	70.72	36.97	64.12	8.77	294.15	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.17	4.86	17.97	5.3	8.77	51.09	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.62	6.93	2.67	8.92	0	32.16	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	2000	1004.81	201.59	70.92	803.58	97.2	2178.11	109
Potas [mg]	10%	4700	942.09	1022.33	327.96	536.57	0	2828.97	60
Wapń [mg]	10%	900	322.29	105.17	131.76	83.69	162	804.93	90
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	463.3	115.92	344.35	0	1560.45	269
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	117.14	50.76	86.95	0	424.91	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	2.64	1.17	3.34	0	12	187
Witamina A [µg]	25%	565	11.42	154.53	4.5	62.62	0	233.07	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	3.12	3.8	0.46	3.71	0	11.11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.36	0.11	0.3	0	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.32	0.09	0.35	0	1.34	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	17.39	0.48	5.59	0	32.71	284
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	24.43	2.7	37.57	0	71.56	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	0.55	0.19	2.23	0.27	5.44	121

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	638.6	717.5	91.6	432.4	95.3	1975.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2689.1	3013.9	386.3	1819.9	400	8309.4	100
Białko [g]	10%	100	29.9	37.8	3.5	18.5	5.9	95.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	25.7	2.2	10.2	4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	4.8	1.2	2.2	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	10.1	0	1.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.5	0.1	4.6	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	33.7	0	0	0	160.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.34	86.78	14.88	71.6	8.77	281.4	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.78	9.81	12.82	3.29	8.77	51.5	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	6.52	1.18	10.17	0	28.49	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	707	151.88	49.27	1085.58	97.2	2090.94	104
Potas [mg]	10%	4700	904.18	720.12	178.2	465.43	0	2267.94	48
Wapń [mg]	10%	900	327.86	131.61	91.8	50.23	162	763.52	85
Fosfor [mg]	10%	580	653.16	184.63	15.18	269.11	0	1122.1	194
Magnez [mg]	10%	304.5	155.15	56.09	14.51	94.15	0	319.91	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	2.93	0.37	3.7	0	12.34	193
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	32.8	19.23	58.87	0	124.26	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	3.47	3.98	0.1	3.55	0	11.12	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.18	0.02	0.31	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.27	0.05	0.17	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	4.2	0.24	5.86	0	15.63	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	19.68	11.54	35.32	0	74.55	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.42	0.13	3.01	0.27	5.22	115

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1981.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8330.3	99
Białko [g]	10%	100	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.81	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.96	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.78	109
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2756.42	138
Potas [mg]	10%	4700	2620.27	56
Wapń [mg]	10%	900	726.97	81
Fosfor [mg]	10%	580	1340.04	231
Magnez [mg]	10%	304.5	378.9	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.6	197
Witamina A [µg]	25%	565	143.32	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	12.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.6	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.46	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	153

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2-8.12.2024 rok Pilotaż D

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna,

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>[składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słończnikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P#w filet żłocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>3. K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rv galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>

<p>woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzát białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzát białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała</p>	<p>1. R w jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1%</p> <p>[składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. Jaja gotowane iżż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g
---	---	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/polewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%			
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Herbata czarna, bez cukru 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	725	541.5	85.8	538.3	95.2	1986	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.7	2277.2	360.8	2255.8	400.6	8348.3	99
Białko [g]	10%	100	35.5	36.1	4.1	14.8	3.8	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	16.3	2.8	21.8	2.4	60.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	2.2	1.6	4.2	0.5	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.9	0	6.5	0.5	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.3	0	6.8	1.3	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	82.2	0	0	0	92.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.62	66.15	11.29	75.41	15.52	282	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	12.37	10.21	4.01	1.42	43.95	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	7.42	0.9	9.73	2.26	33.08	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.73
Sód [mg]	10%	2000	1330.44	718.25	65.7	804.7	247.41	3166.51	158
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1012.52	60.3	478.23	126.9	2599.94	56
Wapń [mg]	10%	900	317.8	79.49	109.8	62.54	9.45	579.09	64
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	382.19	4.05	267.32	57.51	1344.99	232
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	70.03	1.35	95.01	19.71	354.29	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	1.91	0.13	3.53	0.75	11.74	183
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	13.03	3.45	11.41	32.4	75.52	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.19	0.17	4.26	1.28	12.5	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.01	0.3	0.06	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.29	0.01	0.15	0.04	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	15.27	0.07	4.84	1.42	27.94	243
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.82	2.06	5.81	19.43	44.28	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	1.99	0.18	2.23	0.68	7.91	177

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	720.9	94.1	408.7	95.3	2008.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	3028.2	393.7	1718.5	400	8443.7	100
Białko [g]	10%	100	33.2	38.9	4	19.4	5.9	101.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	25.7	4.5	11	4	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.2	1.1	2.4	2.4	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.3	0.5	3.5	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	6.3	2	5.3	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	182.6	0	30.3	0	223.3	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	87.05	9.83	62.58	8.77	280.58	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	44.08	6.69	4.49	8.77	78.07	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	7.2	1.14	9.56	0	31.25	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.08
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	387.23	35.79	582.68	97.2	2517.5	126
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1432.91	95.74	681.65	0	3111.6	66
Wapń [mg]	10%	900	326.8	189.18	71.37	55.79	162	805.16	89
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	677.74	59.46	321.71	0	1691.96	291
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	179.25	27.62	96.03	0	470.65	155
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	5.13	0.39	4.02	0	15.08	236
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	106.12	1.52	69.34	0	191.32	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.49	0	1.62	0	4.15	41
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.77	1.6	4.06	0	13.6	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.36	0.08	0.33	0	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.72	0.02	0.23	0	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	15.1	0.48	8.32	0	29.93	259
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.76	0.91	41.6	0	74.88	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	1.07	0.09	1.61	0.27	6.29	140

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.9	622.4	61.6	465.2	103.2	2017.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3219.3	2604.3	258	1955.4	433.2	8470.4	100
Białko [g]	10%	100	38.3	33.6	3.4	19.9	4.5	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	30.4	3.1	13.4	3.6	70.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	11	1.2	2.2	0.8	23	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	13.3	0.4	5	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	2.7	0.6	6.2	1.3	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	160.7	0	0.7	0	171.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.09	56.27	5.11	70.89	14.1	261.48	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.07	8.49	4.18	4.8	0.57	33.13	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	5.74	0.3	9.86	1.86	31.54	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.06
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.17
Sód [mg]	10%	2000	2737.59	385.83	41.87	659.97	236.07	4061.34	203
Potas [mg]	10%	4700	867	1174.31	61.8	534.35	91.8	2729.27	57
Wapń [mg]	10%	900	614.35	111.42	74.18	106.52	9.99	916.48	101
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	379.43	42	351.81	55.35	1401.15	242
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	75.13	18.6	97.11	18.89	372.45	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	3.52	0.51	3.77	0.64	12.96	202
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	71.15	2	14.16	1.79	149.72	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.42	0	1.02	0.33	3.82	37
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.43	0.64	4.1	0.7	11.75	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.74	0.01	0.34	0.06	1.71	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.53	0.01	0.31	0.02	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	7.93	0.1	5.75	1.06	22.74	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	42.69	1.2	8.49	1.07	89.83	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.6	1.07	0.11	1.83	0.65	10.15	225

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	699.9	565.8	111.8	493.1	95.3	1966	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2948.4	2378.7	468.6	2074.4	400	8270.2	99
Białko [g]	10%	100	32.7	40.9	5.2	19.8	5.9	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	16.2	4.8	12	4	53.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3	1.8	2.7	2.4	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.3	2.6	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.4	1.3	4.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.97	69.56	12.4	82.45	8.77	285.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	8.34	10.29	3.98	8.77	46.15	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.34	11.26	1.17	12.41	0	37.19	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	1127.49	920.84	65.83	960.19	97.2	3171.57	158
Potas [mg]	10%	4700	917.94	573.07	95.98	837.24	0	2424.24	52
Wapń [mg]	10%	900	313.75	42.74	115.69	80.78	162	714.97	80
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	195.55	39.33	343.32	0	1213.03	209
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	67.07	17.5	117.61	0	369.93	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	1.98	0.32	4.69	0	12.18	190
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	20.02	3.45	25.68	0	62.51	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	3.48	2.06	1.14	2.88	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.08	0.06	0.38	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.39	0.02	0.25	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	5.01	0.36	6.37	0	18.08	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	6.16	2.06	14.79	0	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	2.55	0.18	2.66	0.27	7.92	176

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	529.6	742.2	112.7	409.3	106.2	1900.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.8	3119.6	473.4	1713.2	447.7	7981	94
Białko [g]	10%	100	26.3	34.4	6.7	12.2	7.7	87.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	22	4.2	18.1	2.2	61.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.8	2.4	4	0.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	9.9	0	4.2	0.6	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.6	0.1	5.4	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.3	0	0	0.5	185.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.63	108.99	12.46	53.06	14.71	266.87	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.4	14.82	11.29	4.99	1.34	38.86	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	14.85	1.08	7.47	1.86	35.79	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	2000	883.59	390.39	104.4	591.45	139.14	2108.97	106
Potas [mg]	10%	4700	621.66	934.69	253.8	452.06	117.72	2379.93	51
Wapń [mg]	10%	900	83.71	170.69	170.1	44.21	35.9	504.62	56
Fosfor [mg]	10%	580	372.56	342.79	18.9	192.2	120.15	1046.61	180
Magnez [mg]	10%	304.5	104.47	138.48	7.2	68.65	21.33	340.13	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.57	3.61	0.45	2.59	0.7	11.94	187
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	72.43	17.25	12.56	1.79	166.82	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.51	0	1.01	0.34	3.49	34
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.25	0.85	3.55	0.71	14.42	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.5	0.05	0.24	0.07	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.31	0.03	0.1	0.15	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.47	5.73	0.85	4	1.11	18.17	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	43.45	10.35	7.54	1.07	100.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.08	0.29	1.64	0.38	5.27	118

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.6	594.8	216.3	398.5	95.3	2016.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.3	2501.5	912.1	1679.3	400	8489.4	102
Białko [g]	10%	100	32.4	40.1	7.6	22	5.9	108.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	18.3	4.7	7.9	4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.5	2.1	1.7	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.5	0.6	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4.4	0.7	4.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.4	0	0.9	0	120.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.55	70.72	36.97	64.12	8.77	294.15	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.17	4.86	17.97	5.3	8.77	51.09	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.62	6.93	2.67	8.92	0	32.16	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	2000	1004.81	201.59	70.92	803.58	97.2	2178.11	109
Potas [mg]	10%	4700	942.09	1022.33	327.96	536.57	0	2828.97	60
Wapń [mg]	10%	900	322.29	105.17	131.76	83.69	162	804.93	90
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	463.3	115.92	344.35	0	1560.45	269
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	117.14	50.76	86.95	0	424.91	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	2.64	1.17	3.34	0	12	187
Witamina A [µg]	25%	565	11.42	154.53	4.5	62.62	0	233.07	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	3.12	3.8	0.46	3.71	0	11.11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.36	0.11	0.3	0	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.32	0.09	0.35	0	1.34	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	17.39	0.48	5.59	0	32.71	284
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	24.43	2.7	37.57	0	71.56	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	0.55	0.19	2.23	0.27	5.44	121

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	638.6	717.5	91.6	432.4	95.3	1975.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2689.1	3013.9	386.3	1819.9	400	8309.4	100
Białko [g]	10%	100	29.9	37.8	3.5	18.5	5.9	95.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	25.7	2.2	10.2	4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	4.8	1.2	2.2	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	10.1	0	1.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.5	0.1	4.6	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	33.7	0	0	0	160.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.34	86.78	14.88	71.6	8.77	281.4	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.78	9.81	12.82	3.29	8.77	51.5	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	6.52	1.18	10.17	0	28.49	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	707	151.88	49.27	1085.58	97.2	2090.94	104
Potas [mg]	10%	4700	904.18	720.12	178.2	465.43	0	2267.94	48
Wapń [mg]	10%	900	327.86	131.61	91.8	50.23	162	763.52	85
Fosfor [mg]	10%	580	653.16	184.63	15.18	269.11	0	1122.1	194
Magnez [mg]	10%	304.5	155.15	56.09	14.51	94.15	0	319.91	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	2.93	0.37	3.7	0	12.34	193
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	32.8	19.23	58.87	0	124.26	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	3.47	3.98	0.1	3.55	0	11.12	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.18	0.02	0.31	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.27	0.05	0.17	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	4.2	0.24	5.86	0	15.63	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	19.68	11.54	35.32	0	74.55	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.42	0.13	3.01	0.27	5.22	115

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1981.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8330.3	99
Białko [g]	10%	100	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	278.81	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.96	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.78	109
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2756.42	138
Potas [mg]	10%	4700	2620.27	56
Wapń [mg]	10%	900	726.97	81
Fosfor [mg]	10%	580	1340.04	231
Magnez [mg]	10%	304.5	378.9	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.6	197
Witamina A [μg]	25%	565	143.32	25
Witamina D [μg]	10%	10	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	12.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.6	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.46	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	153

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 2-8.12.2024 rok Pilotaż D

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>3. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g 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 kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała,</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>3. K# farsz z kurczakiem i kapustą</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. R w galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury</p>	<p>1. P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>

<p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%,</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami	1. P# zupa kalafiorowa 250.00g	1. Pomidor 100.00g składniki:	1. P# chleb graham 100.00g	1. P# chleb graham 30.00g

<p>owsianymi 250.00g składniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] Jaja gotowane iżż 50.00g 	<p>składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <ol style="list-style-type: none"> Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 	<p>Pomidor 100%</p> <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <ol style="list-style-type: none"> P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <ol style="list-style-type: none"> P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g
---	---	---	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/polewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%			
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 8. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	725	541.5	85.8	538.3	95.2	1986	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.7	2277.2	360.8	2255.8	400.6	8348.3	99
Białko [g]	10%	100	35.5	36.1	4.1	14.8	3.8	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	56	17.1	16.3	2.8	21.8	2.4	60.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	2.2	1.6	4.2	0.5	14.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.9	0	6.5	0.5	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	4.3	0	6.8	1.3	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	82.2	0	0	0	92.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.62	66.15	11.29	75.41	15.52	282	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.91	12.37	10.21	4.01	1.42	43.95	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	7.42	0.9	9.73	2.26	33.08	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.73
Sód [mg]	10%	2000	1330.44	718.25	65.7	804.7	247.41	3166.51	158
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1012.52	60.3	478.23	126.9	2599.94	56
Wapń [mg]	10%	900	317.8	79.49	109.8	62.54	9.45	579.09	64
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	382.19	4.05	267.32	57.51	1344.99	232
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	70.03	1.35	95.01	19.71	354.29	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	1.91	0.13	3.53	0.75	11.74	183
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	13.03	3.45	11.41	32.4	75.52	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.19	0.17	4.26	1.28	12.5	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.01	0.3	0.06	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.29	0.01	0.15	0.04	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	15.27	0.07	4.84	1.42	27.94	243
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.82	2.06	5.81	19.43	44.28	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	1.99	0.18	2.23	0.68	7.91	177

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	720.9	94.1	408.7	95.3	2008.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	3028.2	393.7	1718.5	400	8443.7	100
Białko [g]	10%	100	33.2	38.9	4	19.4	5.9	101.5	101
Tłuszcz [g]	10%	56	14.8	25.7	4.5	11	4	60.2	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	4.2	1.1	2.4	2.4	14.8	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.3	0.5	3.5	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	6.3	2	5.3	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	182.6	0	30.3	0	223.3	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.34	87.05	9.83	62.58	8.77	280.58	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.02	44.08	6.69	4.49	8.77	78.07	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	7.2	1.14	9.56	0	31.25	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.08
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	387.23	35.79	582.68	97.2	2517.5	126
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1432.91	95.74	681.65	0	3111.6	66
Wapń [mg]	10%	900	326.8	189.18	71.37	55.79	162	805.16	89
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	677.74	59.46	321.71	0	1691.96	291
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	179.25	27.62	96.03	0	470.65	155
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	5.13	0.39	4.02	0	15.08	236
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.12	1.52	69.34	0	191.32	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.49	0	1.62	0	4.15	41
witamina E [mg]	30%	9	3.15	4.77	1.6	4.06	0	13.6	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.36	0.08	0.33	0	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.72	0.02	0.23	0	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	15.1	0.48	8.32	0	29.93	259
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.76	0.91	41.6	0	74.88	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.92	1.07	0.09	1.61	0.27	6.29	140

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.9	622.4	61.6	465.2	103.2	2017.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3219.3	2604.3	258	1955.4	433.2	8470.4	100
Białko [g]	10%	100	38.3	33.6	3.4	19.9	4.5	100	100
Tłuszcz [g]	10%	56	19.8	30.4	3.1	13.4	3.6	70.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.5	11	1.2	2.2	0.8	23	147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	13.3	0.4	5	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	2.7	0.6	6.2	1.3	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	160.7	0	0.7	0	171.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.09	56.27	5.11	70.89	14.1	261.48	100
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.07	8.49	4.18	4.8	0.57	33.13	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	5.74	0.3	9.86	1.86	31.54	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.06
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.17
Sód [mg]	10%	2000	2737.59	385.83	41.87	659.97	236.07	4061.34	203
Potas [mg]	10%	4700	867	1174.31	61.8	534.35	91.8	2729.27	57
Wapń [mg]	10%	900	614.35	111.42	74.18	106.52	9.99	916.48	101
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	379.43	42	351.81	55.35	1401.15	242
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	75.13	18.6	97.11	18.89	372.45	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	3.52	0.51	3.77	0.64	12.96	202
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	71.15	2	14.16	1.79	149.72	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.42	0	1.02	0.33	3.82	37
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.43	0.64	4.1	0.7	11.75	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.74	0.01	0.34	0.06	1.71	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.53	0.01	0.31	0.02	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	7.93	0.1	5.75	1.06	22.74	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	42.69	1.2	8.49	1.07	89.83	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.6	1.07	0.11	1.83	0.65	10.15	225

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	699.9	565.8	111.8	493.1	95.3	1966	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2948.4	2378.7	468.6	2074.4	400	8270.2	99
Białko [g]	10%	100	32.7	40.9	5.2	19.8	5.9	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	56	16.1	16.2	4.8	12	4	53.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	3	1.8	2.7	2.4	16.3	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.3	2.6	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	3.4	1.3	4.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.97	69.56	12.4	82.45	8.77	285.17	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.75	8.34	10.29	3.98	8.77	46.15	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.34	11.26	1.17	12.41	0	37.19	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	1127.49	920.84	65.83	960.19	97.2	3171.57	158
Potas [mg]	10%	4700	917.94	573.07	95.98	837.24	0	2424.24	52
Wapń [mg]	10%	900	313.75	42.74	115.69	80.78	162	714.97	80
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	195.55	39.33	343.32	0	1213.03	209
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	67.07	17.5	117.61	0	369.93	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	1.98	0.32	4.69	0	12.18	190
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	20.02	3.45	25.68	0	62.51	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	3.48	2.06	1.14	2.88	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.08	0.06	0.38	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.39	0.02	0.25	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	5.01	0.36	6.37	0	18.08	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	6.16	2.06	14.79	0	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	2.55	0.18	2.66	0.27	7.92	176

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	529.6	742.2	112.7	409.3	106.2	1900.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.8	3119.6	473.4	1713.2	447.7	7981	94
Białko [g]	10%	100	26.3	34.4	6.7	12.2	7.7	87.4	87
Tłuszcz [g]	10%	56	14.9	22	4.2	18.1	2.2	61.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.8	2.4	4	0.4	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	9.9	0	4.2	0.6	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5.6	0.1	5.4	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.3	0	0	0.5	185.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.63	108.99	12.46	53.06	14.71	266.87	103
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.4	14.82	11.29	4.99	1.34	38.86	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	14.85	1.08	7.47	1.86	35.79	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	2000	883.59	390.39	104.4	591.45	139.14	2108.97	106
Potas [mg]	10%	4700	621.66	934.69	253.8	452.06	117.72	2379.93	51
Wapń [mg]	10%	900	83.71	170.69	170.1	44.21	35.9	504.62	56
Fosfor [mg]	10%	580	372.56	342.79	18.9	192.2	120.15	1046.61	180
Magnez [mg]	10%	304.5	104.47	138.48	7.2	68.65	21.33	340.13	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.57	3.61	0.45	2.59	0.7	11.94	187
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	72.43	17.25	12.56	1.79	166.82	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.51	0	1.01	0.34	3.49	34
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.25	0.85	3.55	0.71	14.42	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.5	0.05	0.24	0.07	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.31	0.03	0.1	0.15	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.47	5.73	0.85	4	1.11	18.17	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	43.45	10.35	7.54	1.07	100.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.08	0.29	1.64	0.38	5.27	118

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.6	594.8	216.3	398.5	95.3	2016.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.3	2501.5	912.1	1679.3	400	8489.4	102
Białko [g]	10%	100	32.4	40.1	7.6	22	5.9	108.3	108
Tłuszcz [g]	10%	56	17.1	18.3	4.7	7.9	4	52.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3.5	2.1	1.7	2.4	15.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.5	0.6	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.5	4.4	0.7	4.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.4	0	0.9	0	120.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.55	70.72	36.97	64.12	8.77	294.15	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.17	4.86	17.97	5.3	8.77	51.09	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.62	6.93	2.67	8.92	0	32.16	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	2000	1004.81	201.59	70.92	803.58	97.2	2178.11	109
Potas [mg]	10%	4700	942.09	1022.33	327.96	536.57	0	2828.97	60
Wapń [mg]	10%	900	322.29	105.17	131.76	83.69	162	804.93	90
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	463.3	115.92	344.35	0	1560.45	269
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	117.14	50.76	86.95	0	424.91	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	2.64	1.17	3.34	0	12	187
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	154.53	4.5	62.62	0	233.07	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	3.12	3.8	0.46	3.71	0	11.11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.36	0.11	0.3	0	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.32	0.09	0.35	0	1.34	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	17.39	0.48	5.59	0	32.71	284
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	24.43	2.7	37.57	0	71.56	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	0.55	0.19	2.23	0.27	5.44	121

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	638.6	717.5	91.6	432.4	95.3	1975.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2689.1	3013.9	386.3	1819.9	400	8309.4	100
Białko [g]	10%	100	29.9	37.8	3.5	18.5	5.9	95.8	97
Tłuszcz [g]	10%	56	15.8	25.7	2.2	10.2	4	58.1	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	4.8	1.2	2.2	2.4	15.6	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	10.1	0	1.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	5.5	0.1	4.6	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	33.7	0	0	0	160.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	99.34	86.78	14.88	71.6	8.77	281.4	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.78	9.81	12.82	3.29	8.77	51.5	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	6.52	1.18	10.17	0	28.49	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	707	151.88	49.27	1085.58	97.2	2090.94	104
Potas [mg]	10%	4700	904.18	720.12	178.2	465.43	0	2267.94	48
Wapń [mg]	10%	900	327.86	131.61	91.8	50.23	162	763.52	85
Fosfor [mg]	10%	580	653.16	184.63	15.18	269.11	0	1122.1	194
Magnez [mg]	10%	304.5	155.15	56.09	14.51	94.15	0	319.91	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	2.93	0.37	3.7	0	12.34	193
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	32.8	19.23	58.87	0	124.26	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	3.47	3.98	0.1	3.55	0	11.12	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.18	0.02	0.31	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.27	0.05	0.17	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	4.2	0.24	5.86	0	15.63	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	19.68	11.54	35.32	0	74.55	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.96	0.42	0.13	3.01	0.27	5.22	115

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1981.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8330.3	99
Białko [g]	10%	100	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	56	59.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.5	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	278.81	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	48.96	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.78	109
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2756.42	138
Potas [mg]	10%	4700	2620.27	56
Wapń [mg]	10%	900	726.97	81
Fosfor [mg]	10%	580	1340.04	231
Magnez [mg]	10%	304.5	378.9	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.6	197
Witamina A [μg]	25%	565	143.32	25
Witamina D [μg]	10%	10	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	12.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.6	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.46	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	153

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,

<p>Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P# w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 20.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% K# farsz z kurczakiem i kapustą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw galaretką drobiową 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

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

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0% P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%,</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/poleđwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	456.7	508	66.9	405.2	95.2	1532.3	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1922.1	2133.4	282.5	1697.9	400.6	6436.8	91
Białko [g]	10%	106	21.4	38.7	0.5	11.1	3.8	75.7	73
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	17.8	0.5	16.4	2.4	49.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.5	0	3.1	0.5	10.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.5	0	4.9	0.5	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.7	0.1	5.7	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	91.8	0	0	0	102.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.98	51.63	16.33	56.92	15.52	209.4	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.62	13.29	13.09	3.11	1.42	44.55	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	7.15	2.7	7.54	2.26	27.24	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	2000	759.39	710.61	2.7	599.23	247.41	2319.34	116
Potas [mg]	10%	4700	707.79	1116.5	180.9	383.51	126.9	2515.61	54
Wapń [mg]	10%	900	307	91.29	5.4	51.47	9.45	464.62	52
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	425.21	12.15	206.65	57.51	1170.76	202
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	77.03	4.05	73.81	19.71	286.54	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.25	0.4	2.8	0.75	9.78	153
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	15.71	10.35	10.23	32.4	83.02	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	2.54	3.57	0.51	3.48	1.28	11.39	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.22	0.04	0.23	0.06	0.92	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.36	0.03	0.12	0.04	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	17.22	0.21	3.73	1.42	25.23	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	9.42	6.2	5.45	19.43	49.12	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	1.97	0	1.66	0.68	5.79	128

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.9	656.9	67.3	347.1	95.3	1630.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1952.9	2760.5	284.8	1458.1	400	6856.4	96
Białko [g]	10%	106	24.9	34.1	0.7	17.2	5.9	83	79
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	23.5	0.2	10.5	4	50.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	4.4	0	2.4	2.4	13.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11.2	0	3.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.4	0.1	5	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	170.6	0	30.3	0	211.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.57	79.17	16.84	49.62	8.77	220.99	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.9	38.41	11.58	4.41	8.77	77.09	217
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.67	3.93	2.45	7.83	0	20.9	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.99
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	2000	625.47	306.21	2.34	463.88	97.2	1495.11	74
Potas [mg]	10%	4700	675.12	1070.43	138.06	623.6	0	2507.22	53
Wapń [mg]	10%	900	317.98	154.84	14.04	49.85	162	698.73	78
Fosfor [mg]	10%	580	514.22	590.09	17.55	272.57	0	1394.44	241
Magnez [mg]	10%	304.5	114.01	158.15	9.36	79.29	0	360.82	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.32	4.49	0.35	3.42	0	11.59	181
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	100.23	5.16	69.34	0	184.35	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.37	0	1.62	0	4.03	40
witamina E [mg]	30%	9	2.59	3.72	0.36	3.88	0	10.56	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.3	0.01	0.27	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.61	0.04	0.21	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	12.08	0.09	7.3	0	22.12	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.75	20.23	3.1	41.6	0	70.69	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	0.85	0	1.28	0.27	3.73	83

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	559.4	451.7	46.5	334.5	103.2	1495.4	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2351	1901.2	196.6	1404.5	433.2	6286.7	89
Białko [g]	10%	106	31.1	34.3	0.5	14	4.5	84.6	79
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	11.1	0.2	10.9	3.6	44	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	4.6	0	1.8	0.8	14.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	3.2	0	4	0.5	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	1.3	0	5.3	1.3	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	159.7	0	0.5	0	170.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	71.89	58.03	11.25	48.47	14.1	203.75	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.8	14.56	10.35	3.92	0.57	44.21	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	9.12	1.53	6.97	1.86	27.48	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	2000	2341.59	520.69	3.6	452.56	236.07	3554.52	178
Potas [mg]	10%	4700	673.5	1351.07	0	421.38	91.8	2537.76	54
Wapń [mg]	10%	900	594.55	123.64	0	80.02	9.99	808.21	90
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	422.84	0	245	55.35	1131.94	195
Magnez [mg]	10%	304.5	106.9	89.37	0	67.98	18.89	283.16	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.03	0	2.74	0.64	8.96	140
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	17.41	0	13.97	1.79	93.78	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.8	0	1.02	0.33	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	3.24	1.63	0	3.47	0.7	9.06	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.26	0	0.24	0.06	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.43	0	0.23	0.02	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	14.16	0	4.01	1.06	23.75	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	10.44	0	8.38	1.07	56.27	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.5	1.44	0.01	1.25	0.65	8.88	197

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	494.4	540.3	66.9	405.3	95.3	1602.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2080.2	2264.9	282.5	1705.9	400	6733.6	95
Białko [g]	10%	106	25.5	35.6	0.5	14.1	5.9	81.8	78
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	21.4	0.5	8.7	4	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	3.3	0	1.8	2.4	13.6	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	0	2.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.4	0.1	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.3	0	53.4	0	85.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.77	55.99	16.33	73.13	8.77	223	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.48	17.98	13.09	3.79	8.77	58.13	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	9.67	2.7	11.26	0	30.21	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	56.76
Sód [mg]	10%	2000	731.49	523.71	2.7	664.99	97.2	2020.1	101
Potas [mg]	10%	4700	724.44	1339.66	180.9	798.54	0	3043.55	65
Wapń [mg]	10%	900	293.95	105.21	5.4	76.82	162	643.39	73
Fosfor [mg]	10%	580	471.02	268.88	12.15	310.56	0	1062.62	183
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	78.25	4.05	106.45	0	300.7	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.19	3.77	0.4	4.29	0	11.67	182
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	27.48	10.35	25.68	0	76.87	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	2.87	3.63	0.51	2.76	0	9.78	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.18	0.04	0.34	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.51	0.03	0.24	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.93	6.55	0.21	5.7	0	15.4	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	16.49	6.2	14.79	0	45.5	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.03	1.45	0	1.84	0.27	5.05	112

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	274.1	705.3	112.7	409.3	106.2	1607.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1149.4	2959.8	473.4	1713.2	447.7	6743.8	94
Białko [g]	10%	106	11.9	32	6.7	12.2	7.7	70.7	66
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	25.3	4.2	18.1	2.2	60.3	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	3	2.4	4	0.4	12	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	13	0	4.2	0.6	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	7.2	0.1	5.4	1.3	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	56.5	0	0	0.5	58.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	35.47	93.18	12.46	53.06	14.71	208.91	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.34	13.32	11.29	4.99	1.34	38.3	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.82	11.94	1.08	7.47	1.86	27.18	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	48.02
Sód [mg]	10%	2000	298.23	218.47	104.4	591.45	139.14	1351.7	68
Potas [mg]	10%	4700	411.14	887.46	253.8	452.06	117.72	2122.19	46
Wapń [mg]	10%	900	89.17	124.34	170.1	44.21	35.9	463.73	52
Fosfor [mg]	10%	580	199.17	284.82	18.9	192.2	120.15	815.24	140
Magnez [mg]	10%	304.5	46.76	100.65	7.2	68.65	21.33	244.6	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.87	3.15	0.45	2.59	0.7	8.78	137
Witamina A [μg]	25%	565	63.16	32.61	17.25	12.56	1.79	127.39	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.5	0	1.01	0.34	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	4.03	5.66	0.85	3.55	0.71	14.82	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.38	0.05	0.24	0.07	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.31	0.03	0.1	0.15	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.1	5.28	0.85	4	1.11	14.37	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.89	19.56	10.35	7.54	1.07	76.43	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.82	0.6	0.29	1.64	0.38	3.37	76

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	459.5	502.4	162.2	398.5	95.3	1618.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1933.3	2116.2	684.1	1679.3	400	6813	96
Białko [g]	10%	106	20.9	37.4	5.7	22	5.9	92.1	87
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	13.1	3.5	7.9	4	41.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.1	1.5	1.7	2.4	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.8	0.4	1.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	3	0.5	4.5	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	73	0	0.9	0	118.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.67	61.43	27.72	64.12	8.77	231.75	131
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	4.65	13.48	5.3	8.77	45.98	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	5.81	2	8.92	0	24.61	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.28
Sód [mg]	10%	2000	392.81	144.5	53.19	803.58	97.2	1491.29	75
Potas [mg]	10%	4700	748.59	989.03	245.96	536.57	0	2520.17	53
Wapń [mg]	10%	900	302.49	87.5	98.82	83.69	162	734.51	82
Fosfor [mg]	10%	580	473.07	449.78	86.94	344.35	0	1354.15	234
Magnez [mg]	10%	304.5	114.25	113.73	38.07	86.95	0	353.01	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.34	0.88	3.34	0	9.43	148
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	153.4	3.37	62.62	0	230.83	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.51	2.85	0.34	3.71	0	9.42	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.34	0.08	0.3	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.3	0.06	0.35	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	17.33	0.36	5.59	0	29.14	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	23.76	2.02	37.57	0	70.21	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.09	0.4	0.14	2.23	0.27	3.72	83

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	560.5	554.8	149.7	329.7	95.3	1690.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2351.8	2324.9	626.3	1385.8	400	7089.1	100
Białko [g]	10%	106	27.3	32.5	2.8	14.9	5.9	83.6	80
Tłuszcz [g]	10%	56	21.8	24	7.9	9.3	4	67.2	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.6	4.7	4.8	2.1	2.4	21.7	140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.5	9.3	2.2	1.8	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.5	5	0.2	4.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	33.7	55.9	0	0	415	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.92	55.1	16.89	50	8.77	197.71	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.07	7.9	8.47	3.16	8.77	42.39	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.62	6.15	0.24	7.29	0	20.3	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.11
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	2000	481.81	128.37	17.24	887.58	97.2	1612.21	80
Potas [mg]	10%	4700	843.4	626.67	27.66	368.68	0	1866.42	40
Wapń [mg]	10%	900	336.31	107.4	16.37	40.33	162	662.43	73
Fosfor [mg]	10%	580	647.08	168.92	28.67	187.21	0	1031.89	178
Magnez [mg]	10%	304.5	122.69	47.83	3.92	66.25	0	240.71	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.1	2.5	0.34	2.71	0	10.67	166
Witamina A [μg]	25%	565	208.22	27.34	22.72	58.87	0	317.16	56
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0.67	0.23	1.01	0	4.42	44
witamina E [mg]	30%	9	3.43	3.62	0.24	3.25	0	10.55	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.15	0.01	0.22	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.23	0.05	0.14	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	4.03	0.09	4.16	0	11.28	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	16.4	0	35.32	0	60.09	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.33	0.35	0.04	2.46	0.27	4.03	89

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1596.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6708.5	94
Białko [g]	10%	106	81.7	77
Tłuszcz [g]	10%	56	51.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.1	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	213.64	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	50.09	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.42	85
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	54
Sód [mg]	10%	2000	1977.75	99
Potas [mg]	10%	4700	2444.7	52
Wapń [mg]	10%	900	639.38	71
Fosfor [mg]	10%	580	1137.29	196
Magnez [mg]	10%	304.5	295.65	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.12	158
Witamina A [µg]	25%	565	159.06	28
Witamina D [µg]	10%	10	3.37	33
witamina E [mg]	30%	9	10.8	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.18	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.19	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.94	110

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 245.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze</p>	<p>1. Rv jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rv galaretki drobiowa 220.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poleđwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>cafe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 100.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	619.8	136.8	514.2	100.6	2162.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2605.8	579.4	2169.4	424.8	9112.6	109
Białko [g]	10%	110	33.6	44.8	2.9	18.8	3.9	104.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	17.8	0.8	12.4	2.2	55.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.8	0.3	1.9	0.5	10.5	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	8.1	0.1	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	4.7	0.1	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	100.9	1.3	12.7	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.95	75.93	30.27	81.99	16.3	321.47	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.22	18.14	7.51	3.13	0.91	46.92	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	12.07	1.9	0.69	0.27	19.33	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.32
Sód [mg]	10%	2000	993.8	326.04	15.12	744.75	250.65	2330.38	117
Potas [mg]	10%	4700	682.39	2403.76	152.48	181.36	67.5	3487.51	74
Wapń [mg]	10%	900	323.8	186.72	38.2	32.04	4.05	584.83	65
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	648.91	68.31	73.27	8.64	1301.06	225
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	150.72	8.85	22.44	5.94	278.46	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.83	0.45	0.67	0.1	7.75	122
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	39.43	5.05	59.86	2.02	119.78	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.98	0.31	2.78	0.51	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.44	0.04	0.04	0.01	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.59	0.06	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	22.07	0.33	2.5	0.1	26.5	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	23.66	3.03	2.89	1.21	38.84	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.9	0.04	2.06	0.69	5.82	129

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	629.8	646	111.6	518.7	149.8	2056	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.7	2721.8	470.9	2188.4	625	8667.9	102
Białko [g]	10%	110	26	34.6	0.9	25.4	10.8	97.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	17.7	0.9	12.2	9.4	51.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	6.3	0	2.9	6.4	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.9	0	3.8	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0.2	4.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.2	0	44.5	0	188	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	107.46	88.45	27.22	77.35	5.4	305.9	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.13	18.95	21.82	3.18	5.4	70.49	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	3.25	4.5	1.47	0	11.53	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.2
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	2000	1057.06	199.32	4.5	691.23	54	2006.12	101
Potas [mg]	10%	4700	547.95	687.89	301.5	411.33	0	1948.68	42
Wapń [mg]	10%	900	289.27	228.11	9	35.85	0	562.23	62
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	426.7	20.25	142.49	0	873.9	151
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	53.08	6.75	33.12	0	138.21	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.81	0.67	1.54	0	6.36	100
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	86.57	17.25	13.9	0	129.95	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.9	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.71	0.85	2.03	0	7	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0.06	0.09	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.72	0.05	0.14	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.14	0.36	4.32	0	9.07	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	12.03	10.35	8.34	0	38.06	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.55	0.01	1.92	0.15	5.01	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	626.6	61.5	506	114.1	2055	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.4	2635.2	260.5	2134.3	480.7	8664.3	102
Białko [g]	10%	110	28.9	44.2	0.9	20.2	4.7	99	89
Tłuszcz [g]	10%	66	15	18.8	0.3	12.6	3.4	50.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	9.8	0	2.2	0.8	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.5	0	4.5	0.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.3	0	4.7	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.8	0	0.7	0	131.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	125.27	74.48	14.31	77.97	16.12	308.17	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.52	15.64	14.13	4.71	0.98	59	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.75	1.26	0.59	0.32	13.65	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.47
Sód [mg]	10%	2000	1151.38	292.55	0	672.39	241.2	2357.53	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1517.07	0	191.9	76.14	2326.77	50
Wapń [mg]	10%	900	268.21	104.14	0	70.07	2.42	444.86	50
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	493.9	0	104.49	5.67	902.93	156
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	105.57	0	17.64	2.16	169.91	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.84	0	0.47	0.13	4.89	76
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	21.2	0	4.71	5.17	43.16	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.74	0	2.64	0.74	7.61	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.3	0	0.04	0.01	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.38	0	0.18	0.01	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	19.57	0	0.35	0.25	21.57	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.72	0	2.82	3.1	25.9	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.81	0	1.86	0.67	5.89	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	709.3	41.5	487.6	86.9	2039.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2990.1	175.4	2060.9	369.4	8610.3	101
Białko [g]	10%	110	32.4	47.4	0.3	15.7	16.2	112.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	15.8	0.3	8.3	0	39.8	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	8	0	1.8	0	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.5	0	2.1	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.5	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	195.9	0	53.4	0	259.7	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.68	98.87	10.08	88.72	5.53	316.9	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.56	22.26	9.72	4.21	5.53	56.29	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.38	1.71	2.55	0	17.99	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	12.52
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.3
Sód [mg]	10%	2000	1161.82	442.08	0	755.26	54	2413.17	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2501.62	0	515.49	0	3655.25	78
Wapń [mg]	10%	900	284.05	225.06	0	35.33	0	544.45	61
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	667.77	0	96.9	0	1170.82	202
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	156.01	0	38.59	0	280.9	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.44	0	1.26	0	10.26	161
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.61	0	1.27	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.19	0	1.85	0	5.92	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.1	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.68	0	0.13	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	20.31	0	1.29	0	23.01	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	1.22	0	2.09	0.15	6.03	135

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	704.1	812	46.5	390.9	117.1	2070.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2978.1	3406.5	196.6	1648.3	495.2	8724.9	104
Białko [g]	10%	110	39.3	32.6	0.5	13.2	7.9	93.7	85
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	32.2	0.2	10.1	2.1	55.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	7.7	0	1.6	0.5	13.8	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12.8	0	3.7	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	7	0	4.2	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	56.5	0	0	0.5	70.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.59	102.25	11.25	62.13	16.73	305.97	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.93	13.11	10.35	2.53	1.75	54.68	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	9	1.53	1	0.32	14.17	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.35
Sód [mg]	10%	2000	834.76	217.22	3.6	447.51	144.27	1647.38	82
Potas [mg]	10%	4700	634.35	829.16	0	201.85	102.05	1767.42	37
Wapń [mg]	10%	900	375.67	115.73	0	14.47	28.35	534.23	60
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	240.11	0	25.74	70.47	836.78	143
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	52.63	0	16.85	4.59	127.42	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.04	0	0.51	0.18	5.26	83
Witamina A [µg]	25%	565	12.22	33.07	0	6.15	5.17	56.63	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.5	0	1.01	0.34	3	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	5.54	0	2.31	0.74	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.19	0	0.04	0.02	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.3	0	0.02	0.13	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	3.48	0	0.38	0.3	5.6	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	19.84	0	3.69	3.1	33.98	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.6	0.01	1.24	0.4	4.11	91

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	97
Białko [g]	10%	110	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	2000	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	111
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	900	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	122

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.6	574.7	170.5	467.5	86.9	2036.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	369.4	8588.1	102
Białko [g]	10%	110	31.9	37.5	4	18.6	16.2	108.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	16.5	3.1	9.2	0	47.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.8	0.5	2.2	0	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.12	73.31	31.95	77.56	5.53	300.48	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.57	11.58	16.2	2.39	5.53	50.28	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	28.68
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.7
Sód [mg]	10%	2000	893.26	165.7	82.8	1100.25	54	2296.01	115
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	50
Wapń [mg]	10%	900	324.15	168.09	0	11.98	0	504.23	56
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	150
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	122
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.46	0.23	3.05	0.15	5.74	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2051	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8647.9	102
Białko [g]	10%	110	102.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	49.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	306.85	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	56.56	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.53	48
% energii z białka	10%	17	-	20
% energii z tłuszczu	10%	20	-	19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2180.17	109
Potas [mg]	10%	4700	2569.22	55
Wapń [mg]	10%	900	537.84	60
Fosfor [mg]	10%	580	981.67	169
Magnez [mg]	10%	304.5	197.38	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.85	107
Witamina A [μg]	25%	565	88.9	16
Witamina D [μg]	10%	10	3.34	33
witamina E [mg]	30%	9	8.55	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.39	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.09	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.45	121

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata zmiana konsystencji na papkowatą 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 245.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polewka sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>cafe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	619.8	136.8	395.5	100.6	2044	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2605.8	579.4	1665.7	424.8	8608.9	103
Białko [g]	10%	100	33.6	44.8	2.9	15	3.9	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	17.8	0.8	11.8	2.2	54.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.8	0.3	1.8	0.5	10.4	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	8.1	0.1	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	4.7	0.1	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	100.9	1.3	12.7	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.95	75.93	30.27	57.56	16.3	297.03	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.22	18.14	7.51	2.9	0.91	46.7	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	12.07	1.9	0.69	0.27	19.33	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	2000	993.8	326.04	15.12	541.35	250.65	2126.98	107
Potas [mg]	10%	4700	682.39	2403.76	152.48	181.36	67.5	3487.51	74
Wapń [mg]	10%	880	323.8	186.72	38.2	32.04	4.05	584.83	66
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	648.91	68.31	73.27	8.64	1301.06	225
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	150.72	8.85	22.44	5.94	278.46	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.83	0.45	0.67	0.1	7.75	122
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	39.43	5.05	59.86	2.02	119.78	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.98	0.31	2.78	0.51	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.44	0.04	0.04	0.01	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.59	0.06	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	22.07	0.33	2.5	0.1	26.5	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	23.66	3.03	2.89	1.21	38.84	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.9	0.04	1.5	0.69	5.31	118

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	629.8	646	61.5	483.5	95.3	1916.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.7	2721.8	260.5	2041.2	400	8085.3	95
Białko [g]	10%	100	26	34.6	0.9	21.2	5.9	88.8	89
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	17.7	0.3	10.4	4	43.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	6.3	0	2.4	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.9	0	3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0	3.9	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.2	0	30.3	0	173.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.46	88.45	14.31	76.63	8.77	295.64	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.13	18.95	14.13	2.83	8.77	65.83	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	3.25	1.26	1.17	0	7.99	27
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	2000	1057.06	199.32	0	674.75	97.2	2028.35	102
Potas [mg]	10%	4700	547.95	687.89	0	323.45	0	1559.3	34
Wapń [mg]	10%	880	289.27	228.11	0	28.25	162	707.64	80
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	426.7	0	102.65	0	813.81	141
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	53.08	0	26.82	0	125.16	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.81	0	1.16	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	86.57	0	10.77	0	109.57	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.62	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.71	0	1.86	0	5.98	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.07	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.72	0	0.1	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.14	0	3.01	0	7.4	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	12.03	0	6.46	0	25.82	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.55	0	1.87	0.27	5.07	112

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	582.6	61.5	478	114.1	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.4	2449.1	260.5	2017.6	480.7	8361.5	99
Białko [g]	10%	100	28.9	34.5	0.9	17.9	4.7	87	88
Tłuszcz [g]	10%	66	15	18.2	0.3	10.9	3.4	48	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	9.7	0	1.9	0.8	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.3	0	3.7	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.2	0	4.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	0.5	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	125.27	74.48	14.31	77.15	16.12	307.35	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.52	15.64	14.13	3.96	0.98	58.25	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.75	1.26	0.58	0.32	13.63	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.94
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.73
Sód [mg]	10%	2000	1151.38	266.06	0	662.98	241.2	2321.63	116
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1343.87	0	175.68	76.14	2137.35	47
Wapń [mg]	10%	880	268.21	101.89	0	53.47	2.42	426.02	48
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	385.93	0	79.58	5.67	770.04	134
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.71	0	16.41	2.16	153.82	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.66	0	0.44	0.13	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	21.2	0	4.52	5.17	42.97	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.64	0	2.32	0.74	7.18	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0	0.04	0.01	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.32	0	0.13	0.01	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.28	0	0.3	0.25	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.72	0	2.71	3.1	25.78	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.73	0	1.84	0.67	5.8	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	648	41.5	487.6	95.3	1986.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2730.9	175.4	2060.9	400	8381.6	99
Białko [g]	10%	100	32.4	39.3	0.3	15.7	5.9	93.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	14.9	0.3	8.3	4	43	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	7.7	0	1.8	2.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.68	93.66	10.08	88.72	8.77	314.92	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.56	22.16	9.72	4.21	8.77	59.43	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.94
Sód [mg]	10%	2000	1161.82	385.07	0	755.26	97.2	2399.37	120
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	75
Wapń [mg]	10%	880	284.05	220.4	0	35.33	162	701.79	79
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	186
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	156
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	1.06	0	2.09	0.27	5.99	133

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	765.2	46.5	390.9	117.1	1980.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	3212.1	196.6	1648.3	495.2	8344	99
Białko [g]	10%	100	30.4	31.9	0.5	13.2	7.9	84.1	84
Tłuszcz [g]	10%	66	10.5	28.7	0.2	10.1	2.1	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	7.4	0	1.6	0.5	13.4	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.9	0	3.7	0.5	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.9	0	4.2	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	56.5	0	0	0.5	69.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.02	98.74	11.25	62.13	16.73	300.89	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.54	11.3	10.35	2.53	1.75	51.47	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.18	1.53	1	0.32	13.35	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.28
Sód [mg]	10%	2000	816.31	206.67	3.6	447.51	144.27	1618.37	80
Potas [mg]	10%	4700	591.15	721.05	0	201.85	102.05	1616.11	34
Wapń [mg]	10%	880	332.47	96.79	0	14.47	28.35	472.1	54
Fosfor [mg]	10%	580	392.45	226.48	0	25.74	70.47	715.16	123
Magnez [mg]	10%	304.5	49.3	47.28	0	16.85	4.59	118.02	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.77	0	0.51	0.18	4.9	76
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	30.28	0	6.15	5.17	53.84	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.5	0	1.01	0.34	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.57	0	2.31	0.74	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0	0.04	0.02	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	3.23	0	0.38	0.3	5.27	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	18.16	0	3.69	3.1	32.3	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.57	0.01	1.24	0.4	4.04	89

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	97
Białko [g]	10%	100	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	2000	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	111
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	880	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	67
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	122

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.6	574.7	170.5	467.5	95.3	2044.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	103
Białko [g]	10%	100	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	2000	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	117
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	50
Wapń [mg]	10%	880	324.15	168.09	0	11.98	162	666.23	75
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	150
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	122
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.46	0.23	3.05	0.27	5.84	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1984.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8366.8	99
Białko [g]	10%	100	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	48.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	301.23	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	56.21	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.89	46
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2149.21	108
Potas [mg]	10%	4700	2444.97	52
Wapń [mg]	10%	880	592.67	67
Fosfor [mg]	10%	580	923.62	160
Magnez [mg]	10%	304.5	190.05	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.57	103
Witamina A [µg]	25%	565	85.57	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.08	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.37	119

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Ziemiaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>3. Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 4%</p>	<p>1. Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna,</p>

<p>tuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>[składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p>
---	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 245.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>cafe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. 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>5. K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki:</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>

<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twaróg pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet łócisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>lizozy (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p>	<p>(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>
---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2)</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. 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>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# rosół święteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	960	584.5	136.8	494.4	97.9	2273.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	4038.1	2459	579.4	2072.3	413	9562	103
Białko [g]	10%	110	48.2	38.8	2.9	11.9	3.7	105.8	96
Tłuszcz [g]	10%	73	31.2	17.4	0.8	22.3	2.3	74.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	12.3	2.6	0.3	4.4	0.5	20.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	8.1	0.1	6.6	0.5	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	4.4	0.1	6.6	1.1	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	99.1	1.3	0	0	114.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	124.28	71.48	30.27	62.33	15.79	304.16	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	21.73	14.38	7.51	4.77	1.8	50.2	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.73	7.01	1.9	1.9	0.54	17.11	81
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.73
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.17
Sód [mg]	10%	1500	1723.69	764.59	15.12	766	269.01	3538.43	236
Potas [mg]	10%	4700	746.92	1045.73	152.48	180.06	68.85	2194.05	46
Wapń [mg]	10%	800	392	90.13	38.2	29.78	3.51	553.63	69
Fosfor [mg]	10%	580	541.28	394.68	68.31	46.46	8.36	1059.1	182
Magnez [mg]	10%	260	113.93	71.82	8.85	19.41	2.97	217	83
Żelazo [mg]	10%	8	3.32	2.19	0.45	0.79	0.16	6.93	87
Witamina A [μg]	25%	500	9.91	14.66	5.05	8.26	32.4	70.3	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.48	0	1.35	0.33	3.61	36
witamina E [mg]	30%	8	3.18	3.36	0.31	3.87	1.09	11.84	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.2	0.04	0.04	0	0.66	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.58	0.36	0.06	0.05	0.03	1.09	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.21	15.36	0.33	0.36	0.4	17.67	161
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	8.8	3.03	3.92	19.43	41.15	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.78	2.12	0.04	2.12	0.74	8.84	263

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	695	743.6	67.3	573.9	95.3	2175.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2935.4	3117.2	284.8	2412.6	400	9150.2	99
Białko [g]	10%	110	28.8	39.2	0.7	26.2	5.9	101	92
Tłuszcz [g]	10%	73	13.8	32.3	0.2	20.6	4	71.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.1	5.1	0	5.9	2.4	18.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	16.4	0	3.5	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	8.5	0.1	5	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	168.5	0	30.3	0	214.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	114.96	76.52	16.84	71.56	8.77	288.67	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	26.08	11.31	11.58	5.12	8.77	62.88	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.67	5.47	2.45	1.5	0	12.1	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.79
Sód [mg]	10%	1500	1162.31	347.89	2.34	1226.9	97.2	2836.64	188
Potas [mg]	10%	4700	652.98	1158.16	138.06	333.44	0	2282.65	49
Wapń [mg]	10%	800	402.72	193.25	14.04	26.09	162	798.11	99
Fosfor [mg]	10%	580	376.86	515.13	17.55	99.41	0	1008.97	174
Magnez [mg]	10%	260	59.99	82.56	9.36	20.07	0	171.99	67
Żelazo [mg]	10%	8	1.85	3.46	0.35	1.24	0	6.91	86
Witamina A [μg]	25%	500	7.73	89.28	5.16	44.29	0	146.48	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	1.3	0	1.95	0	4.7	47
witamina E [mg]	30%	8	2.55	5.73	0.36	3.18	0	11.83	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.28	0.01	0.06	0	0.57	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.56	0.7	0.04	0.12	0	1.43	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.1	13.6	0.09	3.47	0	18.28	167
Witamina C [mg]	55%	60	4.64	16.85	3.1	26.57	0	51.17	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.22	0.96	0	3.4	0.27	7.09	210

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	819.2	766.2	61.5	458.4	105.8	2211.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3453.7	3201.1	260.5	1932.3	445.5	9293.3	101
Białko [g]	10%	110	37.7	37.1	0.9	16.7	4.4	96.9	88
Tłuszcz [g]	10%	73	19.8	40.5	0.3	12.4	3.4	76.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.1	15.7	0	2.3	0.8	27.1	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	17.4	0	4.2	0.4	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	3.4	0	5.3	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	187.8	0	0.5	0	202.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.67	67.99	14.31	70.18	14.37	292.54	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.19	15.19	14.13	5.28	0.95	54.76	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.5	9.45	1.26	0.74	0.13	18.1	84
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.33
Sód [mg]	10%	1500	2732.05	547.72	0	765.4	257.67	4302.85	287
Potas [mg]	10%	4700	692.07	1367.83	0	153	33.75	2246.66	48
Wapń [mg]	10%	800	679.26	129.49	0	54.28	4.05	867.09	109
Fosfor [mg]	10%	580	452.28	420.15	0	73.64	6.21	952.29	164
Magnez [mg]	10%	260	105.44	86.16	0	9.12	2.16	202.89	79
Żelazo [mg]	10%	8	1.96	3.83	0	0.55	0.05	6.41	81
Witamina A [μg]	25%	500	37.68	19.95	0	8.57	1.79	68	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	1.64	0	1.36	0.33	4.78	47
witamina E [mg]	30%	8	3.35	2.27	0	3.11	0.52	9.27	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.94	0	0.03	0	1.35	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.56	0.57	0	0.15	0	1.29	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.37	9.56	0	0.41	0.04	13.4	122
Witamina C [mg]	55%	60	22.6	11.97	0	5.14	1.07	40.8	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.58	1.52	0	2.12	0.71	10.75	319

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	793.8	670.5	41.5	556.2	95.3	2157.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3347.6	2812.6	175.4	2340.3	400	9076	97
Białko [g]	10%	110	35.9	38.3	0.3	18.6	5.9	99.1	90
Tłuszcz [g]	10%	73	18.9	25	0.3	17.4	4	65.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.5	3.6	0	4.3	2.4	17.9	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.9	11.9	0	2.6	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	6.5	0	4.4	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	21.8	0	54.3	0	90.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	122.37	78.73	10.08	83.23	8.77	303.19	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.22	19.58	9.72	5.7	8.77	63	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.14	11.49	1.71	3.98	0	22.33	105
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.87
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.58
Sód [mg]	10%	1500	1264.87	536.78	0	1152.98	97.2	3051.84	203
Potas [mg]	10%	4700	756.91	1892.19	0	528.3	0	3177.4	67
Wapń [mg]	10%	800	384.17	122.22	0	45.57	162	713.97	89
Fosfor [mg]	10%	580	542.36	346.74	0	104.63	0	993.74	172
Magnez [mg]	10%	260	113.93	107.41	0	32.62	0	253.98	98
Żelazo [mg]	10%	8	3.11	4.39	0	1.39	0	8.89	111
Witamina A [μg]	25%	500	9.32	41.74	0	21.65	0	72.73	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	1.45	0	1.61	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	8	3.38	4.36	0	2.44	0	10.19	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.28	0	0.09	0	0.74	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.57	0	0.16	0	1.32	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.39	8.23	0	1.33	0	10.95	100
Witamina C [mg]	55%	60	5.59	25.04	0	12.36	0	43.01	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.51	1.49	0	3.2	0.27	7.62	226

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	771.4	793.2	46.5	533.5	108.8	2253.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3256.1	3330.1	196.6	2242.4	460	9485.4	102
Białko [g]	10%	110	32.9	34.5	0.5	15	7.6	90.7	82
Tłuszcz [g]	10%	73	17	27.2	0.2	19.6	2	66.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.3	4.2	0	4.4	0.4	16.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	12.8	0	4.4	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.1	7.3	0	5.5	1	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	56.5	0	0	0.5	72.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	122.95	109.54	11.25	74.78	14.98	333.51	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	36.66	14.69	10.35	6.27	1.72	69.71	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.7	14.18	1.53	1.4	0.13	19.95	94
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.03
Sód [mg]	10%	1500	1066.19	221.24	3.6	904.83	160.74	2356.61	157
Potas [mg]	10%	4700	665.76	1008.41	0	185.3	59.67	1919.15	40
Wapń [mg]	10%	800	390.93	145.45	0	20.09	29.97	586.45	74
Fosfor [mg]	10%	580	374.16	338.63	0	20.48	71.01	804.29	139
Magnez [mg]	10%	260	57.29	132.51	0	9.97	4.59	204.36	79
Żelazo [mg]	10%	8	1.5	4.15	0	0.48	0.1	6.25	78
Witamina A [μg]	25%	500	40.14	79.22	0	7.91	1.79	129.08	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.5	0	1.35	0.34	3.64	36
witamina E [mg]	30%	8	3.28	6.47	0	3.23	0.52	13.51	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.48	0	0.03	0.01	0.73	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.37	0	0.03	0.13	1.11	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.53	6.51	0	0.41	0.09	8.56	78
Witamina C [mg]	55%	60	24.08	47.53	0	4.75	1.07	77.45	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.96	0.61	0.01	2.51	0.44	5.89	174

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	800.3	663.6	105	482.6	133.6	2185.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3374	2786.9	445.2	2035.3	559.5	9201.2	99
Białko [g]	10%	110	34.8	39	1	22.2	14.8	112.1	103
Tłuszcz [g]	10%	73	19.2	25.1	0.3	12.2	6.7	63.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.4	11.1	0.1	4.4	4	26.2	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	7.7	0	1.9	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.8	3.1	0	4.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.7	106.5	0	0	0	155.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.25	72.2	25.38	71.26	3.37	297.47	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.95	5.03	20.73	4.54	3.37	52.63	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.64	3.91	1.83	0.86	0	13.26	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.6
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.36
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.04
Sód [mg]	10%	1500	1143.63	148.83	1.08	2599.35	378	4270.9	284
Potas [mg]	10%	4700	790.57	968.27	426.6	145.16	0	2330.61	50
Wapń [mg]	10%	800	386.84	89.01	6.48	313.46	0	795.81	99
Fosfor [mg]	10%	580	518.05	414.39	21.6	14.05	0	968.1	166
Magnez [mg]	10%	260	113.33	82.53	35.64	6.94	0	238.45	93
Żelazo [mg]	10%	8	2.36	2.47	0.43	0.48	0	5.75	72
Witamina A [μg]	25%	500	8.9	154.97	8.1	37.57	0	209.55	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.92	0.1	0	1.35	0	3.37	34
witamina E [mg]	30%	8	3	3.03	0.22	2.82	0	9.09	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.4	0.23	0.03	0.02	0	0.7	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.61	0.3	0.1	0.04	0	1.06	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	4.96	16.12	0.51	0.66	0	22.25	203
Witamina C [mg]	55%	60	5.34	24.7	4.85	22.54	0	57.45	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.17	0.41	0	7.22	1.05	10.67	317

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	937.8	710.1	149.7	444.3	95.3	2337.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3943.9	2977.4	626.3	1875.9	400	9823.7	106
Białko [g]	10%	110	44.9	40.3	2.8	20	5.9	114.1	104
Tłuszcz [g]	10%	73	31.3	29.1	7.9	9.8	4	82.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	10.5	6	4.8	2.4	2.4	26.3	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	9.2	11	2.2	1.4	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	7.1	6	0.2	3.2	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	35.9	55.9	0	0	421	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	121.65	76	16.89	69.44	8.77	292.77	110
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.03	11.59	8.47	4.14	8.77	52.03	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.18	8.86	0.24	0.91	0	15.21	70
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	34.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46.96
Sód [mg]	10%	1500	1375.2	172.14	17.24	1221.12	97.2	2882.9	191
Potas [mg]	10%	4700	875.87	1488.62	27.66	105.16	0	2497.33	54
Wapń [mg]	10%	800	426.53	168.75	16.37	13.87	162	787.54	98
Fosfor [mg]	10%	580	718.41	314.11	28.67	14.05	0	1075.26	185
Magnez [mg]	10%	260	124.69	94.79	3.92	6.85	0	230.27	89
Żelazo [mg]	10%	8	5.02	3.45	0.34	0.5	0	9.33	116
Witamina A [µg]	25%	500	204.2	48.72	22.72	35.32	0	310.96	63
Witamina D [µg]	10%	10	2.91	0.67	0.23	1.01	0	4.83	48
witamina E [mg]	30%	8	3.93	4.27	0.24	2.16	0	10.62	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.41	0.31	0.01	0.02	0	0.76	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.01	0.38	0.05	0.05	0	1.51	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.44	6.56	0.09	0.46	0	8.57	78
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	29.23	0	21.19	0	56.37	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.82	0.47	0.04	3.39	0.27	7.2	213

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2227.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9370.3	101
Białko [g]	10%	110	102.8	94
Tłuszcz [g]	10%	73	71.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	21.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	181.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	301.76	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	57.89	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	16.86	79
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	1500	3320.02	221
Potas [mg]	10%	4700	2378.26	51
Wapń [mg]	10%	800	728.94	91
Fosfor [mg]	10%	580	980.25	169
Magnez [mg]	10%	260	216.99	84
Żelazo [mg]	10%	8	7.21	90
Witamina A [μg]	25%	500	143.87	29
Witamina D [μg]	10%	10	4.21	42
witamina E [mg]	30%	8	10.91	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.79	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.26	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	14.24	130
Witamina C [mg]	55%	60	52.48	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.3	246

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C2 Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 18%, tłuszczów: 22%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>3. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>4. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą maną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 250.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# twaróg pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 5. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	--	---	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza gotowane 130.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>3. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p> <p>2. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	984.2	554	41.5	481	100.6	2161.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	4141.3	2333.1	175.4	2027	424.8	9101.7	99
Białko [g]	10%	110	48.9	42.8	0.3	17.3	3.9	113.4	103
Tłuszcz [g]	10%	73	31.3	14.3	0.3	13.8	2.2	62	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	12.3	2.2	0	2.2	0.5	17.4	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	6.3	0	5	0.4	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	3.7	0	5.7	1	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	98.6	0	12.7	0	125.4	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	129.29	67.4	10.08	72.24	16.3	295.33	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	21.41	12.73	9.72	3.06	0.91	47.83	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	7.75	1.71	0.69	0.27	15.76	73
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.02
Sód [mg]	10%	1500	1662.76	258.26	0	672.39	250.65	2844.08	190
Potas [mg]	10%	4700	799.3	1420.74	0	181.36	67.5	2468.91	52
Wapń [mg]	10%	800	382.55	110	0	32.04	4.05	528.64	67
Fosfor [mg]	10%	580	541.82	486.91	0	73.27	8.64	1110.64	191
Magnez [mg]	10%	260	113.93	96.91	0	22.44	5.94	239.24	92
Żelazo [mg]	10%	8	3.19	2.67	0	0.67	0.1	6.65	82
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	16.52	0	59.86	2.02	91.11	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.43	0.4	0	2.15	0.33	4.33	43
witamina E [mg]	30%	8	3.6	3.15	0	3.27	0.51	10.54	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.27	0	0.04	0.01	0.71	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.41	0	0.07	0	1.07	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.59	19.33	0	2.5	0.1	23.53	215
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	9.91	0	2.89	1.21	21.65	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.61	0.71	0	1.86	0.69	7.11	211

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	708.2	780.8	89.2	497.8	95.3	2171.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2991.3	3289.8	376.7	2100.2	400	9158.2	98
Białko [g]	10%	110	29.5	41	0.7	21.2	5.9	98.4	89
Tłuszcz [g]	10%	73	14	21.2	0.7	12	4	52.1	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.1	7.2	0	2.8	2.4	17.7	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	7.3	0	3.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	3.5	0.1	4.9	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	168.1	0	30.3	0	213.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	117.14	108.55	21.78	76.66	8.77	332.91	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	25.3	21.59	17.46	2.86	8.77	75.99	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.48	4.24	3.6	1.17	0	11.51	55
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.49
Sód [mg]	10%	1500	1103.54	237.94	3.6	683.75	97.2	2126.04	142
Potas [mg]	10%	4700	673.05	909.9	241.2	323.45	0	2147.6	45
Wapń [mg]	10%	800	389.85	278.06	7.2	28.25	162	865.38	109
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	514.36	16.2	102.65	0	1004.69	174
Magnez [mg]	10%	260	56.48	68.93	5.4	26.82	0	157.64	61
Żelazo [mg]	10%	8	1.48	3.61	0.54	1.16	0	6.8	86
Witamina A [μg]	25%	500	12.91	111.29	13.8	10.77	0	148.78	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	1.18	0	1.95	0	4.58	46
witamina E [mg]	30%	8	2.92	2.21	0.68	2.35	0	8.18	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.27	0.05	0.07	0	0.61	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.85	0.04	0.1	0	1.54	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.38	4.26	0.28	3.01	0	8.94	82
Witamina C [mg]	55%	60	7.74	16.88	8.27	6.46	0	39.37	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.06	0.66	0.01	1.89	0.27	5.31	158

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	873.1	574.9	61.5	555.8	114.1	2179.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3688.9	2416.1	260.5	2339.9	480.7	9186.2	99
Białko [g]	10%	110	37.1	39.5	0.9	21.7	4.7	104	95
Tłuszcz [g]	10%	73	16.2	18.5	0.3	17.6	3.4	56.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.6	9.8	0	4.2	0.8	20.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	3.4	0	4.1	0.5	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	1.3	0	5.2	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	110.4	0	0.5	0	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	146.14	66.92	14.31	77.71	16.12	321.22	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.78	15.55	14.13	3.99	0.98	53.44	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.06	8.75	1.26	0.58	0.32	13.98	66
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	1500	1184.38	281.95	0	941.98	241.2	2649.52	177
Potas [mg]	10%	4700	690.15	1447.79	0	175.68	76.14	2389.77	52
Wapń [mg]	10%	800	386.29	103.24	0	53.47	2.42	545.45	68
Fosfor [mg]	10%	580	456.42	450.72	0	79.58	5.67	992.4	172
Magnez [mg]	10%	260	57.9	99.63	0	16.41	2.16	176.1	67
Żelazo [mg]	10%	8	1.68	2.77	0	0.44	0.13	5.04	64
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	21.2	0	4.52	5.17	43.6	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.47	0	1.36	0.33	3.61	36
witamina E [mg]	30%	8	3.02	1.7	0	2.81	0.74	8.29	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.28	0	0.04	0.01	0.54	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0.36	0	0.13	0.01	1.15	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.62	17.46	0	0.3	0.25	19.65	179
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	12.72	0	2.71	3.1	26.16	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.28	0.78	0	2.61	0.67	6.62	197

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	818.3	680.6	41.5	577.6	95.3	2213.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3451.5	2868.8	175.4	2434.5	400	9330.4	100
Białko [g]	10%	110	36.7	40.3	0.3	20.1	5.9	103.5	93
Tłuszcz [g]	10%	73	19.1	15.1	0.3	15.2	4	53.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.5	7.8	0	4.1	2.4	22	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	4.2	0	2.7	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	1.3	0	4.3	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	164.6	0	61.7	0	240.4	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	127.46	100.69	10.08	91.38	8.77	338.4	127
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.49	22.93	9.72	4.56	8.77	64.48	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	9.76	1.71	2.86	0	19.67	92
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.03
Sód [mg]	10%	1500	1205.56	391.64	0	1052.08	97.2	2746.49	182
Potas [mg]	10%	4700	799.3	2534.19	0	574	0	3907.5	83
Wapń [mg]	10%	800	382.55	232.64	0	38.92	162	816.11	102
Fosfor [mg]	10%	580	541.82	604.9	0	109.15	0	1255.88	216
Magnez [mg]	10%	260	113.93	152.63	0	42.48	0	309.05	119
Żelazo [mg]	10%	8	3.19	6.32	0	1.4	0	10.92	137
Witamina A [µg]	25%	500	12.7	69.71	0	19.15	0	101.56	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.43	0.55	0	1.64	0	3.64	36
witamina E [mg]	30%	8	3.6	1.08	0	2.39	0	7.08	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.43	0	0.11	0	0.92	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.64	0	0.15	0	1.37	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.59	16.94	0	1.45	0	19.99	182
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	29.58	0	10.77	0	47.99	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	1.08	0	2.92	0.27	6.86	203

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	765	695.1	46.5	524	117.1	2147.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3233.1	2926.1	196.6	2211.1	495.2	9062.2	98
Białko [g]	10%	110	33.9	33.5	0.5	17.1	7.9	93	84
Tłuszcz [g]	10%	73	13.5	18.9	0.2	12.3	2.1	47.2	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.9	2.4	0	2	0.5	10	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	9.5	0	4.2	0.5	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	5.2	0	5.3	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	56.5	0	0	0.5	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	128	102.07	11.25	86.59	16.73	344.66	130
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	36.01	13.03	10.35	2.77	1.75	63.92	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.48	8.94	1.53	1	0.32	14.29	68
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	16.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.97
Sód [mg]	10%	1500	862.79	217.13	3.6	659.91	144.27	1887.71	126
Potas [mg]	10%	4700	716.25	822.04	0	201.85	102.05	1842.2	38
Wapń [mg]	10%	800	433.05	114.81	0	14.47	28.35	590.7	74
Fosfor [mg]	10%	580	479.46	239.19	0	25.74	70.47	814.88	140
Magnez [mg]	10%	260	60.53	52.46	0	16.85	4.59	134.44	51
Żelazo [mg]	10%	8	1.57	3	0	0.51	0.18	5.28	66
Witamina A [μg]	25%	500	12.91	59.13	0	6.15	5.17	83.38	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.45	0.5	0	1.35	0.34	3.66	37
witamina E [mg]	30%	8	2.93	4.33	0	2.8	0.74	10.81	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.21	0.19	0	0.04	0.02	0.48	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.76	0.3	0	0.02	0.13	1.22	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.46	3.48	0	0.38	0.3	5.64	52
Witamina C [mg]	55%	60	7.74	19.56	0	3.69	3.1	34.11	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.39	0.6	0.01	1.83	0.4	4.71	140

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	830	624.4	105	471.6	95.3	2126.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3502.4	2620.6	445.2	1992.9	400	8961.3	96
Białko [g]	10%	110	35.4	41.5	1	20	5.9	104	94
Tłuszcz [g]	10%	73	18.7	24.5	0.3	8.9	4	56.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.3	9.8	0.1	2	2.4	20.7	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	8.4	0	2	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	3.4	0	4.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.7	120.9	0	0.5	0	170.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	131.72	61.95	25.38	78.06	8.77	305.9	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.4	10.95	20.73	3.27	8.77	62.14	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.6	5.19	1.83	0.64	0	11.29	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.3
Sód [mg]	10%	1500	1083.39	179.56	1.08	899.97	97.2	2261.2	150
Potas [mg]	10%	4700	797.82	1173.93	426.6	178.37	0	2576.73	55
Wapń [mg]	10%	800	370.08	101.72	6.48	35.63	162	675.93	84
Fosfor [mg]	10%	580	459.55	447.72	21.6	76.15	0	1005.03	173
Magnez [mg]	10%	260	64.17	87.03	35.64	8.56	0	195.42	75
Żelazo [mg]	10%	8	2.14	2.82	0.43	0.51	0	5.9	73
Witamina A [μg]	25%	500	14.52	81.42	8.1	10.35	0	114.39	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.92	0.5	0	1.36	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	8	3.24	3.8	0.22	2.47	0	9.75	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.22	0.24	0.03	0.03	0	0.54	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.59	0.4	0.1	0.14	0	1.24	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.51	16.42	0.51	0.56	0	21.01	191
Witamina C [mg]	55%	60	8.71	48.85	4.85	6.2	0	68.63	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3	0.49	0	2.49	0.27	5.65	167

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	918.5	638.3	232.1	481.8	95.3	2366.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3866.8	2684.1	981.4	2034.1	400	9966.6	108
Białko [g]	10%	110	43.4	46	4.9	18.6	5.9	119	107
Tłuszcz [g]	10%	73	27.4	19.6	3.4	10.8	4	65.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.6	6.1	0.6	2.5	2.4	20.4	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.8	4.3	0	1.9	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.8	2.4	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	35.9	0	0	0	283.5	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	127.02	73.76	46.26	77.58	8.77	333.41	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.72	11.58	30.33	2.42	8.77	71.83	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	8.79	1.84	0.54	0	16.5	78
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.33
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	25.32
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	55.35
Sód [mg]	10%	1500	1297	186.14	82.8	1109.25	97.2	2772.39	184
Potas [mg]	10%	4700	887.89	1483.85	0	135.13	0	2506.88	54
Wapń [mg]	10%	800	422.65	168.09	0	11.98	162	764.73	95
Fosfor [mg]	10%	580	676.77	310.88	0	17.29	0	1004.95	174
Magnez [mg]	10%	260	122.24	94.13	0	13.33	0	229.7	88
Żelazo [mg]	10%	8	4.68	3.41	0	0.36	0	8.46	107
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	48.72	0	4.05	0	65.47	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.67	0	1.35	0	4.59	47
witamina E [mg]	30%	8	3.93	1.83	0	2	0	7.77	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.4	0.3	0	0.03	0	0.75	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.91	0.38	0	0.01	0	1.31	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.63	6.53	0	0.2	0	8.37	76
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	29.23	0	2.42	0	39.28	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.6	0.51	0.23	3.08	0.27	6.93	205

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2195.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9252.4	100
Białko [g]	10%	110	105	95
Tłuszcz [g]	10%	73	56.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	18.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	176	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	324.55	122
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	62.81	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	14.71	69
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	22	-	22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	1500	2469.63	164
Potas [mg]	10%	4700	2548.51	54
Wapń [mg]	10%	800	683.85	86
Fosfor [mg]	10%	580	1026.92	177
Magnez [mg]	10%	260	205.94	79
Żelazo [mg]	10%	8	7.01	88
Witamina A [μg]	25%	500	92.61	19
Witamina D [μg]	10%	10	4.03	40
witamina E [mg]	30%	8	8.92	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.65	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.27	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	15.31	140
Witamina C [mg]	55%	60	39.6	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.17	183

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 42%, białka: 28%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw 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% Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> Rzodkiewka 80.00g Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber japonicus (SJ)), obszar połowu: 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. 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>Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. R w filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p>
---	---	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy półtłusty 100.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kefir krasnystaw 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# skyr z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% Papryka czerwona 60.00g Słonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g Rw galaretka drobiowa 220.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. 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%, Bazyliia suszona 1%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0% P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kwaszony 100.00g Kefir 2% tłuszczu 200.00g Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Stonecznik nasiona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P# pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 7. P# ser rycki edam light 50.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. P# pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 3. Słonecznik nasiona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

			<p>Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Seler naciowy 50.00g</p> <p>3. Słonecznik nasiona 20.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polewica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%,</p>	<p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>

<p>tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 250.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p>	<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>jogurtowych]</p>
--	--	---	---	---------------------

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	699.3	625.8	100.1	601.8	95.2	2122.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2941.3	2630.9	424.7	2518.9	400.6	8916.5	96
Białko [g]	10%	165	36.5	48.4	16.9	28.9	3.8	134.6	81
Tłuszcz [g]	10%	61	19.6	20.2	0.1	28	2.4	70.5	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.5	2.6	0	4.9	0.5	15.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	9.9	0	9.8	0.5	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	5.5	0	9.1	1.3	22.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	115.1	0	41.4	0	163.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	100.3	66.27	8.7	62.47	15.52	253.27	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.21	12.38	6.83	3.96	1.42	37.82	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	12.33	7.49	1.8	8.01	2.26	31.91	149
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	44.85
Sód [mg]	10%	1500	1270.05	749.56	61.92	734.66	247.41	3063.61	204
Potas [mg]	10%	4700	740.12	1238.3	169.92	809.33	126.9	3084.58	66
Wapń [mg]	10%	800	228.3	83.53	20.88	58.29	9.45	400.47	50
Fosfor [mg]	10%	580	497.34	519.23	13.68	419.51	57.51	1507.28	260
Magnez [mg]	10%	260	140.09	89.01	5.04	107.87	19.71	361.73	139
Żelazo [mg]	10%	8	4.89	2.19	0.57	3.36	0.75	11.78	146
Witamina A [μg]	25%	500	13.69	13.52	12.36	17.76	32.4	89.74	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.4	0	1.35	0.33	3.45	35
witamina E [mg]	30%	8	3.41	3.98	0	5.52	1.28	14.21	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.46	0.25	0.01	0.27	0.06	1.06	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.38	0.38	0.01	0.25	0.04	1.07	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.83	21.93	0.17	7.75	1.42	37.12	338
Witamina C [mg]	55%	60	8.21	8.11	7.41	5.81	19.43	49	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.52	2.08	0.17	2.04	0.68	7.65	227

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	680.7	759.2	224.2	434.1	95.3	2193.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2867.6	3190.8	942.7	1825.6	400	9226.8	100
Białko [g]	10%	165	41.1	45.1	20.1	29.7	5.9	142.1	86
Tłuszcz [g]	10%	61	16	27	7.1	12.3	4	66.5	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.8	6.3	0.8	2.9	2.4	18.3	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.3	11.2	1.4	4.1	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.4	5.6	4.4	5.4	0	20.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.8	182.6	0	44.5	0	249	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	98.71	86.06	21.22	55.01	8.77	269.8	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.59	46.13	7.81	9.44	8.77	84.76	179
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.43	4.37	2.82	8.13	0	26.77	124
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.15
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	43.59
Sód [mg]	10%	1500	1018.95	390.36	51.3	516.36	97.2	2074.18	137
Potas [mg]	10%	4700	791.87	1215.21	295.91	711.48	0	3014.49	64
Wapń [mg]	10%	800	306.6	160.72	31.99	57.45	162	718.78	89
Fosfor [mg]	10%	580	703.44	654.3	181.03	312.41	0	1851.19	319
Magnez [mg]	10%	260	148.64	166.58	71.82	85.59	0	472.63	182
Żelazo [mg]	10%	8	4.8	4.6	1.41	3.8	0	14.63	184
Witamina A [μg]	25%	500	8.96	102.65	64.8	72.48	0	248.9	50
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.49	0	1.9	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	8	3.03	4.01	4.32	4.05	0	15.42	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.48	0.32	0.23	0.29	0	1.34	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.77	0.68	0.11	0.25	0	1.82	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.95	14.78	1.81	8.61	0	31.17	283
Witamina C [mg]	55%	60	5.38	21.68	38.87	43.48	0	109.43	182
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.83	1.08	0.14	1.43	0.27	5.18	153

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	726.8	631.4	179.2	586.5	103.2	2227.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3056.7	2644.4	753.2	2461.8	433.2	9349.5	102
Białko [g]	10%	165	40.5	34.6	20.2	39.4	4.5	139.4	85
Tłuszcz [g]	10%	61	20.7	27.4	6.3	21.3	3.6	79.4	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.4	8.5	1.1	3.1	0.8	22.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.5	12.4	1.9	9.2	0.5	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.9	3.2	2.8	8.3	1.3	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	149.5	0	47.9	0	204.1	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	100.67	66.24	11.11	63.65	14.1	255.79	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	11.17	8.8	7.61	5.89	0.57	34.06	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	12.5	9.8	1.48	8.83	1.86	34.47	161
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.14
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	41.08
Sód [mg]	10%	1500	3782.13	386.02	60.48	639.63	236.07	5104.34	341
Potas [mg]	10%	4700	722.96	1427.06	292.5	842.52	91.8	3376.85	71
Wapń [mg]	10%	800	720.8	137.93	16.6	133.24	9.99	1018.57	127
Fosfor [mg]	10%	580	463.21	507.44	177.75	552.2	55.35	1755.96	303
Magnez [mg]	10%	260	137.78	106.71	80.1	114.91	18.89	458.41	176
Żelazo [mg]	10%	8	4.24	4.68	2.34	3.81	0.64	15.73	197
Witamina A [μg]	25%	500	59.97	88.23	11.62	15.14	1.79	176.78	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.39	0	1.03	0.33	3.78	37
witamina E [mg]	30%	8	3.75	2.74	3.21	5.59	0.7	16.01	200
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.47	0.84	0.06	0.37	0.06	1.82	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.4	0.61	0.07	0.49	0.02	1.61	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	7.18	9.52	0.72	14.66	1.06	33.15	302
Witamina C [mg]	55%	60	35.98	52.94	6.97	9.08	1.07	106.06	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	10.5	1.07	0.16	1.77	0.65	12.76	377

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	610.2	615.5	213.1	509.1	149.8	2097.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2570.3	2586.5	894.9	2130.2	625	8807.1	96
Białko [g]	10%	165	28.4	45.3	20.7	26.3	10.8	131.7	80
Tłuszcz [g]	10%	61	14	19.5	8	23.7	9.4	74.7	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.3	5.1	0.8	5.6	6.4	23.4	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.9	7.4	1.5	6.2	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	3.6	5.2	6.4	0	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	34.6	0	1	0	42.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	98.21	69.59	15.4	51.31	5.4	239.92	101
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.84	15.36	10.2	5	5.4	46.82	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.34	10.01	1.98	7.64	0	30.98	145
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.39
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	36.28
Sód [mg]	10%	1500	1092.75	988.59	55.44	928.32	54	3119.11	209
Potas [mg]	10%	4700	756.77	792.64	203.04	431.36	0	2183.82	46
Wapń [mg]	10%	800	215.25	227.45	25.38	136.1	0	604.19	75
Fosfor [mg]	10%	580	499.14	328.74	145.17	310.29	0	1283.35	221
Magnez [mg]	10%	260	140.09	84.81	65.97	71.29	0	362.16	139
Żelazo [mg]	10%	8	4.53	2.14	0.89	3.06	0	10.63	133
Witamina A [μg]	25%	500	12.72	20.02	3.45	17.04	0	53.23	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.5	0	1.03	0	3.56	35
witamina E [mg]	30%	8	3.25	2.1	4.06	3.87	0	13.3	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.47	0.13	0.22	0.23	0	1.06	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.37	0.61	0.05	0.35	0	1.4	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.13	5.16	1.25	3.73	0	16.29	148
Witamina C [mg]	55%	60	7.63	6.16	2.06	10.22	0	26.09	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.03	2.74	0.15	2.57	0.15	7.79	231

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	607.8	581.6	182.3	524.1	106.2	2002.2	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2554.4	2445.7	766.3	2192.9	447.7	8407.3	91
Białko [g]	10%	165	34.7	33.2	20.3	22.8	7.7	118.8	72
Tłuszcz [g]	10%	61	18.8	16.5	6	24.6	2.2	68.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.5	2.4	0.6	7.1	0.4	17.2	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.6	8	1.1	4.7	0.6	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.1	4.4	3.9	5.6	1.3	21.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	63.7	0	0	0.5	65.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	80.09	80.65	12.54	56.49	14.71	244.49	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	7.95	13.84	8.28	7.72	1.34	39.16	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	10.59	11.4	1.88	7.63	1.86	33.38	156
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	43.66
Sód [mg]	10%	1500	3398.93	391.44	61.6	872.35	139.14	4863.47	324
Potas [mg]	10%	4700	610.87	795.52	360.85	465.34	117.72	2350.32	51
Wapń [mg]	10%	800	621.89	137.98	25.78	45.92	35.9	867.49	108
Fosfor [mg]	10%	580	375.72	253.46	124.74	193.72	120.15	1067.8	185
Magnez [mg]	10%	260	103.08	89.07	55.66	69.39	21.33	338.54	130
Żelazo [mg]	10%	8	3.87	2.5	1.01	2.62	0.7	10.72	134
Witamina A [μg]	25%	500	63.23	60.64	17.25	12.73	1.79	155.66	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.54	0	1.01	0.34	2.93	28
witamina E [mg]	30%	8	4.81	4.13	3.77	3.72	0.71	17.16	215
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.36	0.33	0.2	0.24	0.07	1.21	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.34	0.27	0.06	0.1	0.15	0.94	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.51	4.09	1.73	4.02	1.11	17.49	159
Witamina C [mg]	55%	60	37.94	36.38	10.35	7.64	1.07	93.39	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.44	1.08	0.17	2.42	0.38	12.15	361

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	730.9	627.5	198.3	428	133.6	2118.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3072.4	2643.4	831.9	1802.1	559.5	8909.5	96
Białko [g]	10%	165	35.3	56.6	21	23.3	14.8	151.2	91
Tłuszcz [g]	10%	61	22.2	16.1	7.9	10.1	6.7	63.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	10.1	4.4	0.8	2.9	4	22.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	5	1.5	2.6	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.4	3.3	5.2	4.5	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.1	115.7	0	7.6	0	164.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	103.44	67.36	11.58	65.22	3.37	250.99	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	15.54	4.52	5.97	5.45	3.37	34.88	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	12.37	6.89	1.89	8.92	0	30.08	141
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	32.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.71
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	36.46
Sód [mg]	10%	1500	807.35	249.78	82.44	963.33	378	2480.91	165
Potas [mg]	10%	4700	798.06	1287.45	286.74	544.22	0	2916.48	62
Wapń [mg]	10%	800	226.96	101.53	42.03	82.79	0	453.33	56
Fosfor [mg]	10%	580	527.54	625.2	152.82	338.5	0	1644.07	283
Magnez [mg]	10%	260	145.13	143.04	70.02	86.95	0	445.15	171
Żelazo [mg]	10%	8	4.57	2.96	0.93	3.34	0	11.82	148
Witamina A [µg]	25%	500	10.79	158.49	1.27	62.62	0	233.18	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0	0	1.05	0	2.56	26
witamina E [mg]	30%	8	3.01	3.14	3.96	3.74	0	13.87	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.49	0.41	0.22	0.3	0	1.43	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.44	0.42	0.07	0.33	0	1.28	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	8.52	25.84	1.39	5.59	0	41.36	377
Witamina C [mg]	55%	60	6.47	26.81	0.76	37.57	0	71.63	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.24	0.69	0.22	2.67	1.05	6.2	184

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	661.7	878.3	185.7	519.8	95.3	2341	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2775.9	3676.9	780.7	2181.4	400	9815.1	106
Białko [g]	10%	165	34.2	51.3	20.3	22.8	5.9	134.8	82
Tłuszcz [g]	10%	61	25.5	41.5	6.1	18.4	4	95.7	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.2	7.9	0.6	5.1	2.4	24.4	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.1	16.1	1.1	1.9	0	26.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	8.7	4	4.6	0	23	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	33.7	0	0	0	355.2	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	78.05	78.91	13.13	70.76	8.77	249.64	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.53	9.84	8.5	3.17	8.77	40.83	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.8	8.21	1.93	10.17	0	29.12	135
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.46
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	38.43
Sód [mg]	10%	1500	1024.87	169.12	56.2	1272.78	97.2	2620.19	174
Potas [mg]	10%	4700	788.65	817.16	278.05	465.43	0	2349.31	50
Wapń [mg]	10%	800	248.7	154.18	30.28	50.23	162	645.42	80
Fosfor [mg]	10%	580	601.48	202.83	130.13	269.11	0	1203.57	207
Magnez [mg]	10%	260	125.73	64.08	57.01	94.15	0	340.99	131
Żelazo [mg]	10%	8	5.55	3.32	0.92	3.7	0	13.51	169
Witamina A [μg]	25%	500	207.59	38.25	57	58.87	0	361.72	73
Witamina D [μg]	10%	10	2.5	0.67	0	1.01	0	4.18	42
witamina E [mg]	30%	8	3.53	6.23	3.99	3.55	0	17.32	216
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.43	0.21	0.18	0.31	0	1.15	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.78	0.3	0.1	0.17	0	1.37	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	4.66	4.39	1.64	5.86	0	16.56	150
Witamina C [mg]	55%	60	7.98	22.95	34.19	35.32	0	100.46	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	0.46	0.15	3.53	0.27	6.55	194

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2157.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9061.7	98
Białko [g]	10%	165	136.1	82
Tłuszcz [g]	10%	61	74.1	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	20.5	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	251.99	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	45.48	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	30.96	144
% energii z białka	10%	28	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	42	-	41
Sód [mg]	10%	1500	3332.26	222
Potas [mg]	10%	4700	2753.69	59
Wapń [mg]	10%	800	672.61	84
Fosfor [mg]	10%	580	1473.32	254
Magnez [mg]	10%	260	397.09	153
Żelazo [mg]	10%	8	12.69	159
Witamina A [µg]	25%	500	188.46	38
Witamina D [µg]	10%	10	3.57	35
witamina E [mg]	30%	8	15.33	192
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.3	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.36	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	27.59	251
Witamina C [mg]	55%	60	79.44	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.33	247

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa 2-8.12.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 17%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>3. Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką</p>	<p>1. Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 100.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory</p>

<p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>
--	--	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7)</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>5. Rw naleśniki 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p>		<p>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 25.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 70.00g</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>

<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twaróg pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. Ser hit ryki 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p>		<p>(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2)</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. 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>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# rosół święteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	614	505.6	85.5	301.4	119	1625.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2584.7	2125.8	362.1	1261.2	499.8	6833.8	101
Białko [g]	10%	19.5	28.8	30.7	1.8	7	4.3	72.8	374
Tłuszcz [g]	10%	50.89	18.1	15.2	0.5	15.2	4.6	53.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.9	2.6	0.2	3	1.3	14.1	1005
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	6.9	0	4.5	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.9	3.8	0	4.8	1.1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	74.5	0.8	0	0	85.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	86.11	65.73	18.92	34.73	15.3	220.81	84
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.23	16.09	4.69	3.15	1.72	40.91	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.74	8.63	1.19	1.44	0.54	16.55	112
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.9
Sód [mg]	10%	1100	974.35	743.93	9.45	436.33	285.2	2449.29	224
Potas [mg]	10%	3400	585.75	1424.56	95.3	143.39	68.85	2317.86	68
Wapń [mg]	10%	800	293.5	124.35	23.87	24.65	3.51	469.9	59
Fosfor [mg]	10%	455	405.59	393.64	42.69	34.93	8.36	885.24	195
Magnez [mg]	10%	110	86.29	88.08	5.53	14.95	2.97	197.83	180
Żelazo [mg]	10%	4	2.69	2.58	0.28	0.66	0.16	6.38	160
Witamina A [µg]	25%	325	9.28	27.49	3.15	7.08	32.4	79.42	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.46	0	1.01	0.33	2.9	29
witamina E [mg]	30%	6.5	2.46	2.92	0.19	2.78	1.09	9.47	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.28	0.27	0.02	0.03	0	0.62	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.44	0.39	0.04	0.04	0.03	0.95	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.02	12.73	0.2	0.27	0.4	14.65	196
Witamina C [mg]	55%	40	5.57	16.49	1.89	3.56	19.43	46.96	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.7	2.06	0.02	1.21	0.79	6.12	247

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	496.1	508.3	67.3	292.4	95.3	1459.5	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2094.8	2134.1	284.8	1224.9	400	6138.8	91
Białko [g]	10%	19.5	19.7	26.1	0.7	16.2	5.9	68.7	352
Tłuszcz [g]	10%	50.89	9.9	19.7	0.2	13.5	4	47.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.7	5.1	0	3.8	2.4	15.1	1073
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	8.2	0	3	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	4.1	0.1	4	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.6	0	30.3	0	121.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	83.15	57.9	16.84	26.99	8.77	193.67	74
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	21.08	14.31	11.58	3.57	8.77	59.33	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.49	2.93	2.45	1.5	0	9.38	63
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.18
Sód [mg]	10%	1100	752.23	165.55	2.34	524.9	97.2	1542.24	140
Potas [mg]	10%	3400	527.88	716.04	138.06	333.44	0	1715.43	51
Wapń [mg]	10%	800	302.14	168.79	14.04	26.09	162	673.07	84
Fosfor [mg]	10%	455	289.85	330.96	17.55	99.41	0	737.79	163
Magnez [mg]	10%	110	48.76	51.75	9.36	20.07	0	129.94	118
Żelazo [mg]	10%	4	1.7	2.38	0.35	1.24	0	5.68	143
Witamina A [μg]	25%	325	7.04	58.26	5.16	44.29	0	114.77	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.77	0	1.62	0	3.48	35
witamina E [mg]	30%	6.5	2.02	2.72	0.36	2.69	0	7.8	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.17	0.18	0.01	0.06	0	0.43	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.51	0.04	0.12	0	1.11	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	0.97	3.65	0.09	3.47	0	8.2	109
Witamina C [mg]	55%	40	4.22	16.59	3.1	26.57	0	50.5	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.08	0.45	0	1.45	0.27	3.85	156

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	579.5	535.4	61.5	229.7	105.8	1512.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2442.3	2236.4	260.5	964	445.5	6348.8	94
Białko [g]	10%	19.5	26.4	25.4	0.9	9.8	4.4	67	344
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.5	28.1	0.3	9.7	3.4	56.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.6	11.7	0	1.7	0.8	19.9	1417
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.1	11.2	0	3.7	0.4	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.1	2.3	0	4.3	1	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	155.9	0	0.5	0	166.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	88.45	48.96	14.31	26.06	14.37	192.16	75
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.51	12.76	14.13	3.73	0.95	46.1	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.25	7.83	1.26	0.74	0.13	15.22	101
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.4
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.11
Sód [mg]	10%	1100	1643.59	476.25	0	288.4	257.67	2665.92	241
Potas [mg]	10%	3400	548.04	1087.31	0	153	33.75	1822.1	54
Wapń [mg]	10%	800	432.6	110.63	0	54.28	4.05	601.57	76
Fosfor [mg]	10%	455	342.95	310.61	0	73.64	6.21	733.42	160
Magnez [mg]	10%	110	80.53	67.79	0	9.12	2.16	159.6	145
Żelazo [mg]	10%	4	1.7	3.13	0	0.55	0.05	5.44	136
Witamina A [μg]	25%	325	37.05	18.67	0	8.57	1.79	66.09	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.27	0	1.02	0.33	3.72	37
witamina E [mg]	30%	6.5	2.76	1.79	0	2.62	0.52	7.7	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.28	0.57	0	0.03	0	0.91	151
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.42	0	0.15	0	1.02	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.66	6.68	0	0.41	0.04	9.81	132
Witamina C [mg]	55%	40	22.23	11.2	0	5.14	1.07	39.65	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	4.56	1.32	0	0.8	0.71	6.66	269

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	568.5	583.7	41.5	250.2	95.3	1539.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2396.1	2447.4	175.4	1050.3	400	6469.4	97
Białko [g]	10%	19.5	26.4	36.5	0.3	7.4	5.9	76.7	393
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.3	22.6	0.3	8.9	4	50.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6	3.4	0	1.7	2.4	13.6	967
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	10.6	0	2	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.8	5.8	0	3.3	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.4	0	47.1	0	78.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	85.53	63.57	10.08	36.64	8.77	204.6	79
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.41	18.51	9.72	3.8	8.77	55.23	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.14	10.28	1.71	3.59	0	19.73	132
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.01
Sód [mg]	10%	1100	828.73	528.07	0	387.82	97.2	1841.83	167
Potas [mg]	10%	3400	595.74	1523.84	0	471.32	0	2590.9	77
Wapń [mg]	10%	800	285.67	110.88	0	45.29	162	603.85	76
Fosfor [mg]	10%	455	406.67	294.83	0	92.13	0	793.65	174
Magnez [mg]	10%	110	86.29	87.97	0	30.3	0	204.57	186
Żelazo [mg]	10%	4	2.47	3.97	0	1.41	0	7.86	196
Witamina A [µg]	25%	325	8.69	32.23	0	19.77	0	60.71	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.45	0	1.23	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	6.5	2.66	3.87	0	1.9	0	8.44	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.28	0.22	0	0.08	0	0.59	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.53	0	0.14	0	1.11	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.2	7.11	0	1.16	0	9.48	127
Witamina C [mg]	55%	40	5.21	19.34	0	11.32	0	35.88	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.3	1.46	0	1.07	0.27	4.6	186

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	524.4	667.6	46.5	304.9	108.8	1652.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2213.2	2801.8	196.6	1274.1	460	6945.9	104
Białko [g]	10%	19.5	21.6	28.4	0.5	8.1	7.6	66.4	341
Tłuszcz [g]	10%	50.89	11.5	24	0.2	16.9	2	54.9	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.8	3.4	0	3.8	0.4	12.7	903
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	11.6	0	3.9	0.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4	6.5	0	4.4	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	46.8	0	0	0.5	58.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	84.61	89.92	11.25	30.65	14.98	231.43	90
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25.19	11.91	10.35	4.71	1.72	53.89	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.52	11.38	1.53	1.4	0.13	16.97	113
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	10%	1100	704.71	190.99	3.6	427.83	160.74	1487.88	135
Potas [mg]	10%	3400	540.66	808.22	0	185.3	59.67	1593.85	47
Wapń [mg]	10%	800	290.35	118.04	0	20.09	29.97	458.46	58
Fosfor [mg]	10%	455	287.15	268.95	0	20.48	71.01	647.6	143
Magnez [mg]	10%	110	46.06	102.25	0	9.97	4.59	162.87	148
Żelazo [mg]	10%	4	1.36	3.24	0	0.48	0.1	5.2	130
Witamina A [μg]	25%	325	39.45	37.67	0	7.91	1.79	86.84	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.45	0	1.01	0.34	2.91	29
witamina E [mg]	30%	6.5	2.75	5.14	0	2.74	0.52	11.16	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.37	0	0.03	0.01	0.59	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.28	0	0.03	0.13	0.89	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.4	5.09	0	0.41	0.09	7.01	94
Witamina C [mg]	55%	40	23.67	22.6	0	4.75	1.07	52.1	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.95	0.53	0.01	1.18	0.44	3.71	149

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	594.9	571.7	105	219.6	133.6	1625.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2506.2	2403.4	445.2	923.4	559.5	6838	102
Białko [g]	10%	19.5	27.8	30	1	11.1	14.8	84.9	436
Tłuszcz [g]	10%	50.89	15.6	19.7	0.3	7.7	6.7	50.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.2	7.7	0.1	2.6	4	19.7	1402
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	4.3	6.6	0	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.7	2.9	0	3.2	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.5	0	0	0	119.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	88.34	70.25	25.38	26.82	3.37	214.18	82
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.26	4.79	20.73	2.99	3.37	46.16	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.39	3.7	1.83	0.86	0	11.8	79
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.7
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.35
Sód [mg]	10%	1100	865.17	118.69	1.08	1312.35	378	2675.31	243
Potas [mg]	10%	3400	646.53	807.7	426.6	145.16	0	2026	60
Wapń [mg]	10%	800	291.51	79.92	6.48	162.13	0	540.05	67
Fosfor [mg]	10%	455	408.72	323.75	21.6	14.05	0	768.13	169
Magnez [mg]	10%	110	88.42	67.46	35.64	6.94	0	198.47	179
Żelazo [mg]	10%	4	2.1	2.09	0.43	0.48	0	5.11	128
Witamina A [μg]	25%	325	8.27	151.91	8.1	37.57	0	205.86	64
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.06	0	1.01	0	2.65	27
witamina E [mg]	30%	6.5	2.4	2.78	0.22	2.33	0	7.75	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.31	0.19	0.03	0.02	0	0.57	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.48	0.24	0.1	0.04	0	0.87	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	4.25	11.84	0.51	0.66	0	17.27	231
Witamina C [mg]	55%	40	4.96	22.86	4.85	22.54	0	55.23	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.4	0.32	0	3.64	1.05	6.68	270

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	589.6	584.4	149.7	212.2	95.3	1631.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2482.9	2449.3	626.3	891.5	400	6850.1	102
Białko [g]	10%	19.5	24.9	33.8	2.8	10.1	5.9	77.7	399
Tłuszcz [g]	10%	50.89	16.8	24.4	7.9	8	4	61.3	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.7	4.9	4.8	1.9	2.4	20	1420
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	6	9.4	2.2	1.4	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.2	5.1	0.2	3.2	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	35	55.9	0	0	258.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	86.6	61.1	16.89	25.24	8.77	198.61	78
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.16	10.04	8.47	2.52	8.77	43.99	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.17	7.77	0.24	0.91	0	13.1	88
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	36.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.97
Sód [mg]	10%	1100	700.29	148.08	17.24	580.32	97.2	1543.14	141
Potas [mg]	10%	3400	655.22	1143.18	27.66	105.16	0	1931.23	57
Wapń [mg]	10%	800	306.85	144.12	16.37	13.87	162	643.23	80
Fosfor [mg]	10%	455	494.7	255.59	28.67	14.05	0	793.02	174
Magnez [mg]	10%	110	91.66	75.91	3.92	6.85	0	178.36	162
Żelazo [mg]	10%	4	3.43	3.07	0.34	0.5	0	7.35	185
Witamina A [µg]	25%	325	106.13	40.17	22.72	35.32	0	204.35	63
Witamina D [µg]	10%	10	1.83	0.67	0.23	1.01	0	3.75	37
witamina E [mg]	30%	6.5	2.93	3.67	0.24	2.16	0	9.03	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.31	0.24	0.01	0.02	0	0.59	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.65	0.32	0.05	0.05	0	1.09	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.22	5.54	0.09	0.46	0	7.33	97
Witamina C [mg]	55%	40	5.39	24.1	0	21.19	0	50.69	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.94	0.41	0.04	1.61	0.27	3.85	157

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1577.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6632.1	99
Białko [g]	10%	19.5	73.4	377
Tłuszcz [g]	10%	50.89	53.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	16.4	1170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	207.92	80
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	49.37	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	14.68	98
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	1100	2029.37	184
Potas [mg]	10%	3400	1999.63	59
Wapń [mg]	10%	800	570.02	71
Fosfor [mg]	10%	455	765.55	168
Magnez [mg]	10%	110	175.95	160
Żelazo [mg]	10%	4	6.15	154
Witamina A [µg]	25%	325	116.86	36
Witamina D [µg]	10%	10	3.31	33
witamina E [mg]	30%	6.5	8.76	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.61	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1.01	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	10.54	141
Witamina C [mg]	55%	40	47.29	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	5.07	205

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.ż.) 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 16%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 30.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 175.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw ziemniaki duszone 125.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>3. Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała,</p>	<p>1. Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 80.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 50.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</p>

<p>zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 170.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>5. Rw naleśniki 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p>	<p>1. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretka drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 175.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki:</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko</p>

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 135.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 100.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 30.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 125.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 100.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 40.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

			puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
			5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 30.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa curry z kurczakiem + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/polewica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw jajecznicza 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 125.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muskatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszeniczny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w polędwica sopocka aro 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			<p>E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	347.5	321.9	68.4	225.8	86.8	1050.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1457.7	1354.6	289.7	946.4	363.4	4412	106
Białko [g]	10%	12	14.2	19.8	1.4	5.2	3.2	44.2	368
Tłuszcz [g]	10%	38.67	14.5	8.8	0.4	10.2	4.4	38.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4.8	1.5	0.1	2	1.3	9.9	927
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.9	4	0	3	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	2.2	0	3.9	1.1	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	48.1	0.6	0	0	53.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.22	43.03	15.13	28.42	8.68	136.51	92
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.65	9.84	3.75	1.99	1.49	23.75	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.72	4.85	0.95	0.72	0.54	9.8	98
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	14.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.1
Sód [mg]	10%	750	689.82	400.35	7.56	348.98	215.01	1661.73	222
Potas [mg]	10%	2400	294.04	939.58	76.24	71.76	68.85	1450.48	60
Wapń [mg]	10%	500	138.6	77.08	19.1	14.27	3.51	252.57	51
Fosfor [mg]	10%	380	196.67	260.8	34.15	17.47	8.36	517.47	137
Magnez [mg]	10%	65	42.65	58.75	4.42	8.2	2.97	117.01	181
Żelazo [mg]	10%	3	1.53	1.61	0.22	0.4	0.16	3.94	132
Witamina A [µg]	25%	280	4.56	18.02	2.52	3.54	32.4	61.05	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.24	0	1.01	0.33	2.67	26
witamina E [mg]	30%	6	2.06	1.67	0.15	2.12	1.09	7.13	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.14	0.17	0.02	0.01	0	0.37	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.24	0.03	0.02	0.03	0.55	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.67	8.52	0.16	0.13	0.4	9.91	198
Witamina C [mg]	55%	30	2.73	10.81	1.51	1.78	19.43	36.28	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.91	1.11	0.02	0.96	0.59	4.15	246

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	288.7	433.9	51.8	207.4	31.7	1013.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1217	1821.1	219.1	871.2	133.3	4261.8	101
Białko [g]	10%	12	10.8	20.8	0.5	9.8	1.9	44	368
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.3	17.7	0.1	7.9	1.3	34.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.3	4.4	0	1.8	0.8	9.5	891
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	7.5	0	2.5	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	3.7	0	3.7	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	65.6	0	20.2	0	90.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	45.82	48.65	12.96	24.58	2.92	134.95	92
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.75	12.16	8.91	2.32	2.92	40.08	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.96	1.92	1.89	0.85	0	6.63	67
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.44
Sód [mg]	10%	750	461.34	130.97	1.8	286.65	32.4	913.17	121
Potas [mg]	10%	2400	305.26	424.13	106.2	198.17	0	1033.77	43
Wapń [mg]	10%	500	146	131.12	10.8	17.7	54	359.62	72
Fosfor [mg]	10%	380	153.39	252.2	13.5	63.94	0	483.04	127
Magnez [mg]	10%	65	29.61	32.52	7.2	13.01	0	82.35	127
Żelazo [mg]	10%	3	1.35	1.63	0.27	0.83	0	4.09	136
Witamina A [μg]	25%	280	3.65	44.37	3.97	23.26	0	75.26	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.5	0	1.41	0	3	30
witamina E [mg]	30%	6	1.9	2.39	0.27	2.14	0	6.72	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.12	0.01	0.04	0	0.28	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.42	0.03	0.07	0	0.74	186
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.73	2	0.07	2.2	0	5.01	101
Witamina C [mg]	55%	30	2.19	8.26	2.38	13.96	0	26.8	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.28	0.36	0	0.79	0.09	2.28	134

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	316.6	352.9	61.5	197	73.7	1001.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1331.6	1476.1	260.5	827.1	309.1	4204.6	100
Białko [g]	10%	12	15	16.2	0.9	7.2	3.3	42.9	359
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.2	17.2	0.3	7.9	3.2	39	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.8	6.9	0	1.4	0.8	13	1222
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	7.1	0	2.8	0.4	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.9	1.4	0	3.8	1	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	85.9	0	0.3	0	90.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.52	35.45	14.31	24.29	7.75	124.34	85
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.08	8.49	14.13	2.47	0.72	32.9	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.91	4.72	1.26	0.37	0.13	9.41	94
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.79
Sód [mg]	10%	750	1247.46	270.89	0	277.36	187.47	1983.19	264
Potas [mg]	10%	2400	279.47	645.57	0	80.62	33.75	1039.42	43
Wapń [mg]	10%	500	284.61	65.75	0	33.23	4.05	387.65	78
Fosfor [mg]	10%	380	171.93	186.29	0	43.05	6.21	407.5	107
Magnez [mg]	10%	65	40.46	40.91	0	5.59	2.16	89.13	137
Żelazo [mg]	10%	3	1.13	1.86	0	0.35	0.05	3.41	114
Witamina A [μg]	25%	280	18.44	9.97	0	4.33	1.79	34.55	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.73	0	1.01	0.33	3.16	31
witamina E [mg]	30%	6	2.25	1.06	0	2.12	0.52	5.96	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.14	0.38	0	0.01	0	0.56	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.25	0	0.08	0	0.56	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.36	4.11	0	0.21	0.04	5.74	114
Witamina C [mg]	55%	30	11.06	5.98	0	2.6	1.07	20.73	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.46	0.75	0	0.77	0.52	4.95	294

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	291.1	320.3	41.5	256.3	63.5	972.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1225.8	1343.6	175.4	1075	266.6	4086.6	97
Białko [g]	10%	12	12.7	18.8	0.3	8.2	3.9	44.1	368
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.3	11.9	0.3	10.6	2.7	34	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.5	1.7	0	2.5	1.6	8.5	794
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.8	5.6	0	1.9	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.1	3.1	0	3.2	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	10.8	0	36.2	0	51.7	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.47	37.03	10.08	33.03	5.85	128.47	88
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.07	10.41	9.72	2.91	5.85	35.97	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.42	5.44	1.71	2.47	0	12.06	120
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.94
Sód [mg]	10%	750	645.81	271.88	0	492.61	64.8	1475.11	197
Potas [mg]	10%	2400	299.03	854.06	0	335.69	0	1488.79	62
Wapń [mg]	10%	500	134.69	59.94	0	31.88	108	334.52	67
Fosfor [mg]	10%	380	197.21	160.4	0	67.96	0	425.58	112
Magnez [mg]	10%	65	42.65	49.47	0	22.48	0	114.61	177
Żelazo [mg]	10%	3	1.42	2.15	0	1.01	0	4.59	154
Witamina A [μg]	25%	280	4.26	18.49	0	13.17	0	35.94	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.72	0	1.18	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	6	2.16	2.06	0	1.78	0	6.01	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.14	0.12	0	0.05	0	0.33	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.27	0	0.1	0	0.59	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.76	3.83	0	0.86	0	5.47	109
Witamina C [mg]	55%	30	2.56	11.09	0	7.48	0	21.14	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.79	0.75	0	1.36	0.18	3.68	219

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	279.1	423.5	46.5	223.2	63.5	1036	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1176.8	1779.5	196.6	935.1	267.7	4355.9	103
Białko [g]	10%	12	8.5	20.7	0.5	5.6	3.9	39.4	329
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7	14.4	0.2	10.7	1.8	34.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.2	1.6	0	2.4	0.4	6.7	634
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	7.5	0	2.6	0.5	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	4	0	3.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	39.6	0	0	0.2	44.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	46.31	54.87	11.25	26.19	7.89	146.52	101
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	16.96	7.54	10.35	2.69	1.07	38.62	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.81	4.58	1.53	0.67	0.13	8.74	87
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.09
Sód [mg]	10%	750	332.01	143.25	3.6	339.91	85	903.78	119
Potas [mg]	10%	2400	280.51	420.75	0	90.5	46.71	838.48	36
Wapń [mg]	10%	500	136.5	61.31	0	11.7	17	226.53	44
Fosfor [mg]	10%	380	149.61	129.66	0	9.99	38.61	327.89	86
Magnez [mg]	10%	65	26.64	28.13	0	5.59	3.37	63.74	98
Żelazo [mg]	10%	3	0.99	1.69	0	0.31	0.08	3.07	102
Witamina A [μg]	25%	280	19.62	16.3	0	3.93	1.79	41.66	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.31	0	1.01	0.34	2.75	27
witamina E [mg]	30%	6	2.26	3.14	0	2.07	0.52	8.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.09	0.1	0	0.01	0.01	0.23	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.17	0	0.01	0.07	0.47	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.88	1.78	0	0.2	0.07	2.94	59
Witamina C [mg]	55%	30	11.77	9.78	0	2.35	1.07	24.99	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.92	0.39	0.01	0.94	0.23	2.25	134

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	312.6	345.2	52.5	221.2	44.5	976.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1314.6	1453.1	222.6	932.4	186.5	4109.3	97
Białko [g]	10%	12	14.2	19.4	0.5	7.8	4.9	47	392
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.2	10.4	0.1	6.1	2.2	29.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.1	4.1	0	1.3	1.3	10	943
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.3	3.3	0	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	1.5	0	3.1	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	45.6	0	0	0	71	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.43	44.21	12.69	33.89	1.12	134.35	92
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.02	3.4	10.36	2.29	1.12	24.21	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	3.04	1.89	0.91	0.43	0	6.28	62
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.32
Sód [mg]	10%	750	456.46	76.28	0.54	594.47	126	1253.76	167
Potas [mg]	10%	2400	342.08	463.58	213.3	72.66	0	1091.62	45
Wapń [mg]	10%	500	139.37	44.02	3.24	7.82	0	194.46	40
Fosfor [mg]	10%	380	211.61	196.96	10.8	7.03	0	426.41	113
Magnez [mg]	10%	65	45.27	40.06	17.82	4.38	0	107.54	166
Żelazo [mg]	10%	3	1.38	1.22	0.21	0.33	0	3.15	105
Witamina A [µg]	25%	280	4.23	76.97	4.05	18.78	0	104.04	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	0.03	0	1.01	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	6	2.09	1.45	0.11	1.9	0	5.56	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.11	0.01	0.01	0	0.3	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.24	0.14	0.05	0.02	0	0.46	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	2.35	7.62	0.25	0.33	0	10.56	212
Witamina C [mg]	55%	30	2.54	12.04	2.42	11.27	0	28.28	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.26	0.21	0	1.65	0.35	3.13	186

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	332.6	344.8	149.7	205.7	31.7	1064.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1396.4	1446.7	626.3	864.1	133.3	4467	106
Białko [g]	10%	12	14.5	18.5	2.8	9.7	1.9	47.6	398
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.9	13.1	7.9	7.9	1.3	43.3	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4.2	2.6	4.8	1.9	0.8	14.5	1358
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	5	5.1	2.2	1.4	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.5	2.8	0.2	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	17.9	55.9	0	0	236.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	40.76	40.53	16.89	23.95	2.92	125.07	86
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.87	7.12	8.47	1.76	2.92	27.17	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.45	4.92	0.24	0.45	0	8.07	81
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	38.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.89
Sód [mg]	10%	750	389.57	87.37	17.24	579.37	32.4	1105.97	147
Potas [mg]	10%	2400	358.52	790.52	27.66	52.65	0	1229.36	51
Wapń [mg]	10%	500	155.87	97.53	16.37	8.88	54	332.67	67
Fosfor [mg]	10%	380	285.23	164.54	28.67	7.03	0	485.49	128
Magnez [mg]	10%	65	48.03	51.86	3.92	4.15	0	107.98	166
Żelazo [mg]	10%	3	2.38	1.98	0.34	0.32	0	5.03	168
Witamina A [μg]	25%	280	101.7	27.08	22.72	17.66	0	169.17	60
Witamina D [μg]	10%	10	1.81	0.33	0.23	1.01	0	3.4	33
witamina E [mg]	30%	6	2.44	2.03	0.24	1.81	0	6.55	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.16	0.01	0.01	0	0.36	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.43	0.21	0.05	0.02	0	0.72	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.79	3.36	0.09	0.23	0	4.48	90
Witamina C [mg]	55%	30	2.73	16.25	0	10.59	0	29.58	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.08	0.24	0.04	1.6	0.09	2.76	165

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1016.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4271	101
Białko [g]	10%	12	44.2	369
Tłuszcz [g]	10%	38.67	36.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	10.3	967
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	91.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	132.89	91
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	31.81	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	8.71	87
% energii z białka	10%	16	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	750	1328.1	177
Potas [mg]	10%	2400	1167.42	49
Wapń [mg]	10%	500	298.29	60
Fosfor [mg]	10%	380	439.05	116
Magnez [mg]	10%	65	97.48	150
Żelazo [mg]	10%	3	3.9	130
Witamina A [µg]	25%	280	74.52	27
Witamina D [µg]	10%	10	2.91	29
witamina E [mg]	30%	6	6.56	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.35	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.58	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	6.3	126
Witamina C [mg]	55%	30	26.83	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.32	197

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczęta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Ziemiaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna,

<p>tuszczoowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P# w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>[składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p>
--	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w połówka sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>cafe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. K# farsz z kurczakiem i kapustą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. R w galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>	<p>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki:</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>

<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twaróg pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet łocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecieryczą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>lizozy (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p>	<p>(40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2)</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. 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>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# rosół święteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.3	588.3	136.8	480	97.9	2045.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127	2474.2	579.4	2013.2	413	8607	102
Białko [g]	10%	41.5	33.5	36.5	2.9	11.9	3.7	88.8	214
Tłuszcz [g]	10%	83.48	20.4	18	0.8	20.7	2.3	62.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7.7	3.4	0.3	4.1	0.5	16.1	697
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	7.8	0.1	6.1	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	4.2	0.1	5.6	1.1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	91	1.3	0	0	102.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	108.34	73.61	30.27	62.3	15.79	290.33	112
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	16	14.53	7.51	4.74	1.8	44.6	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.74	7.47	1.9	1.9	0.54	16.57	85
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.97
Sód [mg]	10%	1433.33	1298.35	755.91	15.12	757	269.01	3095.41	217
Potas [mg]	10%	4500	585.75	1047.4	152.48	180.06	68.85	2034.54	45
Wapń [mg]	10%	1100	293.5	93.27	38.2	29.78	3.51	458.27	41
Fosfor [mg]	10%	1050	405.59	392.11	68.31	46.46	8.36	920.85	88
Magnez [mg]	10%	280	86.29	70.17	8.85	19.41	2.97	187.7	67
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.69	2.37	0.45	0.79	0.16	6.48	84
Witamina A [μg]	25%	520	9.28	15.41	5.05	8.26	32.4	70.42	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.83	0	1.01	0.33	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.21	0.31	3.38	1.09	10.48	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.28	0.2	0.04	0.04	0	0.57	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.44	0.44	0.06	0.05	0.03	1.03	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.02	14.55	0.33	0.36	0.4	16.68	156
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.57	9.25	3.03	3.92	19.43	41.22	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.6	2.09	0.04	2.1	0.74	7.73	241

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.5	655.3	67.3	453.8	95.3	1906.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2747.7	284.8	1914.8	400	8028.4	96
Białko [g]	10%	41.5	28.4	38.9	0.7	19.9	5.9	94	227
Tłuszcz [g]	10%	83.48	11.5	27.7	0.2	10.4	4	54	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.2	4.7	0	2.5	2.4	13.9	600
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	13.8	0	3	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	7.2	0.1	4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	150.8	0	30.3	0	192.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	105.39	65.26	16.84	70.64	8.77	266.92	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	22	9.45	11.58	5.1	8.77	56.92	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.49	5.66	2.45	1.5	0	12.12	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.98
Sód [mg]	10%	1433.33	1288.63	338.96	2.34	767.9	97.2	2495.04	175
Potas [mg]	10%	4500	527.88	1274.07	138.06	333.44	0	2273.46	50
Wapń [mg]	10%	1100	302.14	185.28	14.04	26.09	162	689.57	62
Fosfor [mg]	10%	1050	289.85	520.88	17.55	99.41	0	927.71	89
Magnez [mg]	10%	280	48.76	87.82	9.36	20.07	0	166.02	58
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.7	3.41	0.35	1.24	0	6.71	88
Witamina A [μg]	25%	520	7.04	81.78	5.16	44.29	0	138.29	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.34	0	1.62	0	4.05	40
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.89	0.36	2.69	0	9.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.17	0.28	0.01	0.06	0	0.54	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.68	0.04	0.12	0	1.29	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	0.97	14.37	0.09	3.47	0	18.92	178
Witamina C [mg]	55%	53.33	4.22	21.53	3.1	26.57	0	55.43	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.57	0.94	0	2.13	0.27	6.23	194

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	692.4	61.5	401.2	105.8	1982	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	2894.9	260.5	1691.4	445.5	8333.1	99
Białko [g]	10%	41.5	34.1	32.3	0.9	15.3	4.4	87.1	210
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16.8	34.4	0.3	10.6	3.4	65.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.9	13.7	0	1.9	0.8	23.5	1016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	14.3	0	3.7	0.4	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.1	2.8	0	4.3	1	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	171.8	0	0.5	0	182.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	110.81	67.99	14.31	61.34	14.37	268.84	103
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.28	15.19	14.13	4.95	0.95	50.52	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	5.25	9.45	1.26	0.74	0.13	16.84	86
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.1
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	1433.33	2687.59	530.44	0	662.8	257.67	4138.51	289
Potas [mg]	10%	4500	548.04	1291.02	0	153	33.75	2025.82	45
Wapń [mg]	10%	1100	583.93	128.16	0	54.28	4.05	770.44	70
Fosfor [mg]	10%	1050	342.95	372.58	0	73.64	6.21	795.39	76
Magnez [mg]	10%	280	80.53	80.58	0	9.12	2.16	172.39	62
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.7	3.6	0	0.55	0.05	5.91	77
Witamina A [μg]	25%	520	37.05	19.95	0	8.57	1.79	67.37	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.46	0	1.02	0.33	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	2.76	2.12	0	2.62	0.52	8.03	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.28	0.77	0	0.03	0	1.1	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.51	0	0.15	0	1.1	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.66	8.22	0	0.41	0.04	11.34	106
Witamina C [mg]	55%	53.33	22.23	11.97	0	5.14	1.07	40.42	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	7.46	1.47	0	1.84	0.71	10.34	320

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.7	627.1	66.9	496.2	95.3	1975.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.5	2630	282.5	2091.4	400	8314.5	98
Białko [g]	10%	41.5	31.6	37.4	0.5	16.2	5.9	91.7	220
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.2	23.8	0.5	12.7	4	56.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.2	3.5	0	2.9	2.4	15.2	658
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	11.2	0	2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.8	6.2	0.1	3.3	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.6	0	47.1	0	79.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	108.59	71.15	16.33	81.01	8.77	285.86	109
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.29	19.05	13.09	5.33	8.77	61.55	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.14	10.88	2.7	3.59	0	21.33	108
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.77
Sód [mg]	10%	1433.33	1221.13	532.42	2.7	990.82	97.2	2844.29	198
Potas [mg]	10%	4500	595.74	1708.01	180.9	471.32	0	2955.98	65
Wapń [mg]	10%	1100	285.67	116.55	5.4	45.29	162	614.92	56
Fosfor [mg]	10%	1050	406.67	320.79	12.15	92.13	0	831.75	80
Magnez [mg]	10%	280	86.29	97.69	4.05	30.3	0	218.34	78
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.47	4.18	0.4	1.41	0	8.47	110
Witamina A [μg]	25%	520	8.69	36.99	10.35	19.77	0	75.81	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.45	0	1.23	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	2.66	4.12	0.51	1.9	0	9.2	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.28	0.25	0.04	0.08	0	0.66	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.55	0.03	0.14	0	1.17	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.2	7.67	0.21	1.16	0	10.26	96
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.21	22.19	6.2	11.32	0	44.94	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.39	1.47	0	2.75	0.27	7.11	221

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	666.6	763.4	46.5	476.3	108.8	2061.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2814.5	3205.7	196.6	2001.5	460	8678.5	102
Białko [g]	10%	41.5	29.4	33.4	0.5	13.6	7.6	84.6	204
Tłuszcz [g]	10%	83.48	14	26.1	0.2	17.8	2	60.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.2	3.7	0	4	0.4	14.6	630
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	12.7	0	3.9	0.5	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4	7.1	0	4.4	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	56.5	0	0	0.5	68.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	106.97	105.1	11.25	65.93	14.98	304.24	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	26.19	12.16	10.35	5.94	1.72	56.37	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.52	12.96	1.53	1.4	0.13	18.55	95
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.84
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.96
Sód [mg]	10%	1433.33	1019.71	217.67	3.6	802.23	160.74	2203.95	153
Potas [mg]	10%	4500	540.66	860.99	0	185.3	59.67	1646.62	36
Wapń [mg]	10%	1100	290.35	126.04	0	20.09	29.97	466.45	42
Fosfor [mg]	10%	1050	287.15	320.33	0	20.48	71.01	698.98	67
Magnez [mg]	10%	280	46.06	122.38	0	9.97	4.59	183	66
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.36	3.59	0	0.48	0.1	5.55	72
Witamina A [μg]	25%	520	39.45	37.67	0	7.91	1.79	86.84	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0	1.01	0.34	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	2.75	5.55	0	2.74	0.52	11.58	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.45	0	0.03	0.01	0.67	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.31	0	0.03	0.13	0.91	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.4	5.88	0	0.41	0.09	7.81	73
Witamina C [mg]	55%	53.33	23.67	22.6	0	4.75	1.07	52.1	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.83	0.6	0.01	2.22	0.44	5.5	170

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702	663.6	105	425.4	133.6	2029.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2960.9	2786.9	445.2	1794.4	559.5	8547.1	101
Białko [g]	10%	41.5	31.2	39	1	20.8	14.8	107.1	258
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16.2	25.1	0.3	10.4	6.7	58.9	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.3	11.1	0.1	4	4	24.7	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.3	7.7	0	1.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.7	3.1	0	3.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	106.5	0	0	0	151.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	110.39	72.2	25.38	62.41	3.37	273.77	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.03	5.03	20.73	4.21	3.37	48.39	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	5.39	3.91	1.83	0.86	0	12	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.05
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.04
Sód [mg]	10%	1433.33	1099.17	148.83	1.08	2496.75	378	4123.84	287
Potas [mg]	10%	4500	646.53	968.27	426.6	145.16	0	2186.57	48
Wapń [mg]	10%	1100	291.51	89.01	6.48	313.46	0	700.48	64
Fosfor [mg]	10%	1050	408.72	414.39	21.6	14.05	0	858.77	81
Magnez [mg]	10%	280	88.42	82.53	35.64	6.94	0	213.54	76
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.1	2.47	0.43	0.48	0	5.49	71
Witamina A [μg]	25%	520	8.27	154.97	8.1	37.57	0	208.92	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.1	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.03	0.22	2.33	0	8	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.31	0.23	0.03	0.02	0	0.61	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.48	0.3	0.1	0.04	0	0.94	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	4.25	16.12	0.51	0.66	0	21.54	202
Witamina C [mg]	55%	53.33	4.96	24.7	4.85	22.54	0	57.07	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.05	0.41	0	6.93	1.05	10.3	320

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	693	149.7	352.8	95.3	2046.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2903.6	626.3	1486.2	400	8598.5	103
Białko [g]	10%	41.5	33.4	39.7	2.8	18	5.9	99.9	242
Tłuszcz [g]	10%	83.48	22.6	30.2	7.9	10.2	4	75	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7.9	6.7	4.8	2.5	2.4	24.5	1058
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.1	11.3	2.2	1.4	0	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.6	6	0.2	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	38.9	55.9	0	0	420.2	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	106.75	69.53	16.89	47.62	8.77	249.57	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.87	11.75	8.47	3.42	8.77	47.31	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.19	7.94	0.24	0.91	0	13.29	67
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	35.61
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	45.67
Sód [mg]	10%	1433.33	971.46	181.15	17.24	1059.12	97.2	2326.17	163
Potas [mg]	10%	4500	714.7	1166.03	27.66	105.16	0	2013.57	45
Wapń [mg]	10%	1100	328.03	158.57	16.37	13.87	162	678.86	61
Fosfor [mg]	10%	1050	582.73	270.62	28.67	14.05	0	896.08	85
Magnez [mg]	10%	280	97.04	78.31	3.92	6.85	0	186.14	66
Żelazo [mg]	10%	7.67	4.38	3.2	0.34	0.5	0	8.43	111
Witamina A [μg]	25%	520	203.57	40.25	22.72	35.32	0	301.87	58
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.68	0.23	1.01	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.29	0.24	2.16	0	9.92	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.33	0.26	0.01	0.02	0	0.63	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.87	0.34	0.05	0.05	0	1.33	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.25	5.62	0.09	0.46	0	7.44	70
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.57	24.15	0	21.19	0	50.92	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.69	0.5	0.04	2.94	0.27	5.81	180

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2006.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8443.9	100
Białko [g]	10%	41.5	93.3	225
Tłuszcz [g]	10%	83.48	61.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	18.9	818
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	277.07	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	52.24	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	15.81	80
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	1433.33	3032.46	212
Potas [mg]	10%	4500	2162.37	48
Wapń [mg]	10%	1100	625.57	57
Fosfor [mg]	10%	1050	847.08	81
Magnez [mg]	10%	280	189.59	68
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.72	88
Witamina A [µg]	25%	520	135.65	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	9.6	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.68	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.11	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	13.43	126
Witamina C [mg]	55%	53.33	48.87	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	7.58	235

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 22%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poładwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polewka sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiński 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemiaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemiaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twaróg pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 400.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>

<p> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>jogurtowych]</p>
---	--	---	---	---------------------

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 50.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 30.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 50.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	590.2	510.7	136.8	324.2	100.6	1662.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2485.9	2143.8	579.4	1363.4	424.8	6997.5	104
Białko [g]	10%	19.5	23.8	33.1	2.9	12.7	3.9	76.7	392
Tłuszcz [g]	10%	50.89	16.3	16.9	0.8	11.4	2.2	47.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.1	2.5	0.3	1.7	0.5	9.3	664
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	6.5	7.9	0.1	4.5	0.4	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	6.2	4.6	0.1	4.7	1	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	73.9	1.3	12.7	0	98.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	89.15	61.86	30.27	42.9	16.3	240.5	93
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.38	16.59	7.51	2.77	0.91	43.17	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.35	10.99	1.9	0.69	0.27	18.23	122
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.48
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.41
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.11
Sód [mg]	10%	1100	609.81	286.41	15.12	419.31	250.65	1581.32	143
Potas [mg]	10%	3400	660.26	1886.22	152.48	181.36	67.5	2947.83	85
Wapń [mg]	10%	800	303.93	159.99	38.2	32.04	4.05	538.22	68
Fosfor [mg]	10%	455	454.02	483.16	68.31	73.27	8.64	1087.42	239
Magnez [mg]	10%	110	88.39	117.14	8.85	22.44	5.94	242.78	219
Żelazo [mg]	10%	4	2.62	3.27	0.45	0.67	0.1	7.13	179
Witamina A [μg]	25%	325	12.74	30.88	5.05	59.86	2.02	110.56	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.66	36
witamina E [mg]	30%	6.5	3.83	3.84	0.31	2.78	0.51	11.29	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.34	0.04	0.04	0.01	0.74	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.52	0.46	0.06	0.07	0	1.14	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.45	15.77	0.33	2.5	0.1	20.17	267
Witamina C [mg]	55%	40	7.64	18.53	3.03	2.89	1.21	33.32	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.69	0.79	0.04	1.16	0.69	3.95	160

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	497.7	550.5	89.2	293.5	95.3	1526.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2101.6	2319.1	376.7	1235.2	400	6432.8	95
Białko [g]	10%	19.5	19.9	30	0.7	15	5.9	71.7	367
Tłuszcz [g]	10%	50.89	10	15.2	0.7	9.4	4	39.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.7	5.2	0	2.2	2.4	13.7	976
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	5.2	0	3	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	2.5	0.1	3.9	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	111.9	0	30.3	0	153.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	82.94	75.08	21.78	37.54	8.77	226.12	87
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	20.83	15.95	17.46	2.47	8.77	65.5	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.3	3.41	3.6	1.17	0	10.5	70
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.54
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	59.15
Sód [mg]	10%	1100	724.06	187.43	3.6	349.31	97.2	1361.61	124
Potas [mg]	10%	3400	547.95	780.07	241.2	323.45	0	1892.68	56
Wapń [mg]	10%	800	289.27	201.76	7.2	28.25	162	688.5	86
Fosfor [mg]	10%	455	284.45	380.45	16.2	102.65	0	783.76	174
Magnez [mg]	10%	110	45.25	57.39	5.4	26.82	0	134.86	122
Żelazo [mg]	10%	4	1.33	2.81	0.54	1.16	0	5.86	146
Witamina A [μg]	25%	325	12.22	77.73	13.8	10.77	0	114.52	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.92	0	1.62	0	3.63	36
witamina E [mg]	30%	6.5	2.39	1.59	0.68	1.86	0	6.54	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.21	0.05	0.07	0	0.51	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.6	0.04	0.1	0	1.16	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.25	3.86	0.28	3.01	0	8.41	113
Witamina C [mg]	55%	40	7.33	16.7	8.27	6.46	0	38.78	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.01	0.52	0.01	0.97	0.27	3.4	137

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	607.8	514.5	61.5	288.1	114.1	1586.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2567.9	2159.7	260.5	1211.9	480.7	6680.9	99
Białko [g]	10%	19.5	26.8	32.8	0.9	11.8	4.7	77.1	396
Tłuszcz [g]	10%	50.89	11.1	18.1	0.3	9.9	3.4	43.1	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.9	9.7	0	1.7	0.8	16.3	1158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	3.3	0	3.7	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	1.2	0	4.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	94.7	0	0.5	0	106.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	101.31	59.36	14.31	38.06	16.12	229.18	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.62	15.46	14.13	3.6	0.98	48.8	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	8.75	1.26	0.58	0.32	13.63	90
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.44
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	1100	788.41	266.06	0	338.17	241.2	1633.85	149
Potas [mg]	10%	3400	567.57	1343.87	0	175.82	76.14	2163.41	64
Wapń [mg]	10%	800	294.13	101.89	0	57.36	2.42	455.82	57
Fosfor [mg]	10%	455	363.65	385.93	0	79.59	5.67	834.86	183
Magnez [mg]	10%	110	46.96	90.71	0	17.86	2.16	157.7	143
Żelazo [mg]	10%	4	1.49	2.66	0	0.59	0.13	4.89	122
Witamina A [μg]	25%	325	12.07	21.2	0	4.52	5.17	42.97	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.47	0	1.02	0.33	2.93	29
witamina E [mg]	30%	6.5	2.47	1.64	0	2.32	0.74	7.18	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.26	0	0.04	0.01	0.49	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.51	0.32	0	0.13	0.01	0.98	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.44	14.28	0	0.3	0.25	16.29	217
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	12.72	0	2.71	3.1	25.78	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.19	0.73	0	0.93	0.67	4.08	165

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	581.4	554.2	41.5	319.6	95.3	1592.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2450.9	2333.8	175.4	1343.6	400	6703.8	100
Białko [g]	10%	19.5	26.8	30.2	0.3	10.5	5.9	73.8	379
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.4	13.8	0.3	10.9	4	43.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6	7.4	0	2.5	2.4	18.5	1315
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	3.9	0	1.9	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.9	1.1	0	3.2	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	131.9	0	36.2	0	178.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	88.24	81.4	10.08	45.93	8.77	234.44	90
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.22	21.27	9.72	3.44	8.77	57.44	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.33	8.52	1.71	2.49	0	17.06	114
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	1100	800.02	321.5	0	542.96	97.2	1761.69	160
Potas [mg]	10%	3400	638.13	2050.24	0	420.74	0	3109.11	91
Wapń [mg]	10%	800	284.05	203.49	0	32.83	162	682.38	85
Fosfor [mg]	10%	455	406.13	455.36	0	79.84	0	941.34	207
Magnez [mg]	10%	110	86.29	121.16	0	32.2	0	239.66	217
Żelazo [mg]	10%	4	2.55	5.63	0	1.02	0	9.21	231
Witamina A [μg]	25%	325	12.07	61.16	0	13.44	0	86.68	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.49	0	1.18	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	6.5	2.88	0.93	0	1.77	0	5.58	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.33	0	0.08	0	0.71	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.5	0	0.1	0	1.05	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.4	12.05	0	1	0	14.47	193
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	24.45	0	7.65	0	39.35	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.22	0.89	0	1.5	0.27	4.4	178

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	497.5	615.2	46.5	349.1	117.1	1625.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2101.2	2587.5	196.6	1472.8	495.2	6853.5	101
Białko [g]	10%	19.5	17.6	28.4	0.5	11.2	7.9	65.8	339
Tłuszcz [g]	10%	50.89	9.7	18.4	0.2	8.4	2.1	39	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.5	2.3	0	1.4	0.5	7.9	563
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	9.2	0	2.7	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	5.1	0	3.7	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	46.8	0	0	0.5	58.6	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	86.01	87.96	11.25	57.41	16.73	259.37	99
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	23.92	12.89	10.35	2.25	1.75	51.17	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.3	8.48	1.53	0.81	0.32	13.45	89
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	17.62
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	66.93
Sód [mg]	10%	1100	594.46	191.24	3.6	442.79	144.27	1376.38	124
Potas [mg]	10%	3400	547.95	796.74	0	174.38	102.05	1621.13	47
Wapń [mg]	10%	800	289.27	110.71	0	13.45	28.35	441.79	56
Fosfor [mg]	10%	455	284.45	209.91	0	22.26	70.47	587.1	129
Magnez [mg]	10%	110	45.25	49.14	0	15.4	4.59	114.39	104
Żelazo [mg]	10%	4	1.33	2.75	0	0.45	0.18	4.73	118
Witamina A [μg]	25%	325	12.22	53.01	0	5.29	5.17	75.7	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.45	0	1.01	0.34	2.91	29
witamina E [mg]	30%	6.5	2.39	4.24	0	1.98	0.74	9.38	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.18	0	0.04	0.02	0.41	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.28	0	0.02	0.13	0.85	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.25	3.33	0	0.31	0.3	5.2	69
Witamina C [mg]	55%	40	7.33	19.56	0	3.17	3.1	33.18	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.65	0.53	0.01	1.22	0.4	3.44	139

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	590	376.6	105	256.7	95.3	1423.7	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2488.5	1583.7	445.2	1083.1	400	6000.7	90
Białko [g]	10%	19.5	25.6	30.5	1	12.6	5.9	75.7	389
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14	11.5	0.3	6	4	36.1	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.7	1.6	0.1	1.3	2.4	10.3	735
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.7	5.3	0	1.5	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.3	3.1	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	31.1	65.2	0	0.5	0	96.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	91.65	40.07	25.38	38.19	8.77	204.07	79
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.11	8.54	20.73	2.81	8.77	54.98	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	3.04	4.8	1.83	0.64	0	10.33	68
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.29
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.01
Sód [mg]	10%	1100	823.25	142.05	1.08	446.73	97.2	1510.33	138
Potas [mg]	10%	3400	621.8	994.53	426.6	178.37	0	2221.32	65
Wapń [mg]	10%	800	274.04	93.37	6.48	35.63	162	571.53	71
Fosfor [mg]	10%	455	339.61	350.79	21.6	76.15	0	788.16	174
Magnez [mg]	10%	110	49.75	71.16	35.64	8.56	0	165.12	150
Żelazo [mg]	10%	4	1.74	2.29	0.43	0.51	0	4.98	125
Witamina A [μg]	25%	325	13.16	79.94	8.1	10.35	0	111.56	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.4	0	1.02	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	6.5	2.6	3.4	0.22	1.98	0	8.22	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.18	0.19	0.03	0.03	0	0.45	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.34	0.1	0.14	0	1.02	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.55	11.81	0.51	0.56	0	15.44	206
Witamina C [mg]	55%	40	7.9	47.96	4.85	6.2	0	66.93	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.28	0.39	0	1.24	0.27	3.77	152

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	570	574.7	170.5	277.6	95.3	1688.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2401.7	2417.6	720.8	1169.1	400	7109.4	106
Białko [g]	10%	19.5	23.8	37.5	4	12.5	5.9	83.9	430
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.9	16.5	3.1	8.2	4	46.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.8	4.8	0.5	1.9	2.4	14.6	1042
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	5.2	4.3	0	1.4	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.1	2.4	0	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	35.9	0	0	0	163	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	87.24	73.31	31.95	38.47	8.77	239.75	92
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.11	11.58	16.2	2.03	8.77	52.7	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	96
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.76
Sód [mg]	10%	1100	638.74	165.7	82.8	774.81	97.2	1759.25	160
Potas [mg]	10%	3400	682.42	1483.85	0	135.13	0	2301.41	68
Wapń [mg]	10%	800	304.1	168.09	0	11.98	162	646.18	80
Fosfor [mg]	10%	455	473.61	310.88	0	17.29	0	801.79	176
Magnez [mg]	10%	110	90.44	94.11	0	13.33	0	197.89	180
Żelazo [mg]	10%	4	3.3	3.41	0	0.36	0	7.08	177
Witamina A [μg]	25%	325	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	34
witamina E [mg]	30%	6.5	3.05	1.83	0	1.51	0	6.39	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.3	0.3	0	0.03	0	0.65	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.6	0.38	0	0.01	0	1	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.42	6.53	0	0.2	0	8.16	109
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.77	0.46	0.23	2.15	0.27	4.39	178

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1586.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6682.6	99
Białko [g]	10%	19.5	75	385
Tłuszcz [g]	10%	50.89	42.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	13	922
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	233.35	90
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	53.39	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	13.92	93
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	22	-	23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	1100	1569.21	143
Potas [mg]	10%	3400	2322.41	68
Wapń [mg]	10%	800	574.92	72
Fosfor [mg]	10%	455	832.06	183
Magnez [mg]	10%	110	178.91	162
Żelazo [mg]	10%	4	6.27	157
Witamina A [µg]	25%	325	86.69	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.15	31
witamina E [mg]	30%	6.5	7.8	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.57	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1.03	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	12.59	168
Witamina C [mg]	55%	40	39.46	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	3.92	158

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż.) 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 50.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 175.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p> <p>2. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>3. Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 100.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 100.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 35.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 15.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 170.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniań (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa cukiniowa 170.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# twarożek pomidorowy 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 15.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 175.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 100.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 70.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. 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]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 125.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 100.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. 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. P# chleb pszenny kawior 50.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 40.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 15.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 30.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 175.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 100.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 50.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 100.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o schab gotowany 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	336.9	328.5	85.5	219.2	65	1035.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1415	1381.8	362.1	921.4	273.7	4354.2	105
Białko [g]	10%	12	13.6	22	1.8	7.5	2.8	47.8	400
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.4	9	0.5	8.2	2	32.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	1.4	0.2	1.4	0.4	6.2	587
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	5.5	4	0	3	0.4	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	5.6	2.3	0	3.9	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	48	0.8	6.3	0	60.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.08	42.94	18.92	28.81	8.97	143.74	98
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	9.29	10.34	4.69	1.48	0.84	26.67	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.86	6.3	1.19	0.34	0.27	10.98	110
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.28
Sód [mg]	10%	750	354.3	169.33	9.45	284.49	189.63	1007.21	134
Potas [mg]	10%	2400	418.5	1270.7	95.3	90.75	67.5	1942.76	81
Wapń [mg]	10%	500	156.18	100.92	23.87	17.96	4.05	303	61
Fosfor [mg]	10%	380	250.5	328.1	42.69	36.64	8.64	666.59	175
Magnez [mg]	10%	65	46.92	79.17	5.53	11.94	5.94	149.53	230
Żelazo [mg]	10%	3	1.66	2.05	0.28	0.41	0.1	4.52	152
Witamina A [µg]	25%	280	11.79	21.85	3.15	29.93	2.02	68.76	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.2	0	1.41	0.33	3.04	30
witamina E [mg]	30%	6	3.48	1.99	0.19	2.12	0.51	8.31	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.17	0.23	0.02	0.02	0.01	0.47	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.3	0.04	0.03	0	0.7	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.16	10.75	0.2	1.25	0.1	13.49	269
Witamina C [mg]	55%	30	7.07	13.11	1.89	1.44	1.21	24.74	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.98	0.47	0.02	0.79	0.52	2.51	148

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	277.6	476.1	44.6	335.2	31.7	1165.4	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1170	2006.1	188.3	1413.6	133.3	4911.4	117
Białko [g]	10%	12	10.7	24.7	0.3	14	1.9	51.8	432
Tłuszcz [g]	10%	38.67	7.4	13.1	0.3	8.5	1.3	30.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.3	4.6	0	1.9	0.8	9.8	917
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	4.5	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2.1	0	3.6	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	97.9	0	20.2	0	123.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.9	65.83	10.89	50.82	2.92	173.38	118
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.63	13.8	8.73	1.69	2.92	40.78	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.71	2.4	1.8	0.69	0	6.61	66
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.48
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.29
Sód [mg]	10%	750	462.29	152.84	1.8	458.77	32.4	1108.12	147
Potas [mg]	10%	2400	284.16	488.15	120.6	193.18	0	1086.1	45
Wapń [mg]	10%	500	135.96	164.09	3.6	18.78	54	376.45	76
Fosfor [mg]	10%	380	148.26	301.69	8.1	65.56	0	523.62	137
Magnez [mg]	10%	65	26.24	38.16	2.7	16.38	0	83.49	128
Żelazo [mg]	10%	3	0.97	2.07	0.27	0.79	0	4.11	137
Witamina A [μg]	25%	280	6.01	63.83	6.9	6.5	0	83.26	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.65	0	1.41	0	3.15	32
witamina E [mg]	30%	6	2.08	1.25	0.34	1.72	0	5.41	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.15	0.02	0.04	0	0.32	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.5	0.02	0.06	0	0.8	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.8	2.21	0.14	1.97	0	5.14	102
Witamina C [mg]	55%	30	3.6	8.36	4.13	3.9	0	20.02	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.28	0.42	0	1.27	0.09	2.77	164

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	308.7	312.9	61.5	208.1	78.5	969.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1300.5	1316.3	260.5	874.6	329.5	4081.7	97
Białko [g]	10%	12	15.9	17.7	0.9	7.6	3.5	45.7	383
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.3	9	0.3	7.9	3.3	29.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	4.8	0	1.4	0.8	9.7	913
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	1.6	0	2.8	0.5	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	0.6	0	3.7	1	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	47	0	0.3	0	52.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	43.28	42.29	14.31	26.59	8.79	135.28	93
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.83	8.71	14.13	2.09	0.91	33.68	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.87	4.35	1.26	0.29	0.32	8.1	82
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.97
Sód [mg]	10%	750	449.17	138.07	0	245.95	180.18	1013.38	135
Potas [mg]	10%	2400	307.56	665.86	0	91.96	76.14	1141.53	48
Wapń [mg]	10%	500	153.46	52.32	0	32.83	2.42	241.05	48
Fosfor [mg]	10%	380	218.82	191.57	0	46.02	5.67	462.09	121
Magnez [mg]	10%	65	28.38	45.6	0	9.24	2.16	85.39	131
Żelazo [mg]	10%	3	1.07	1.38	0	0.3	0.13	2.89	97
Witamina A [μg]	25%	280	5.95	10.44	0	2.31	5.17	23.88	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.23	0	1.01	0.33	2.67	26
witamina E [mg]	30%	6	2.11	0.81	0	1.97	0.74	5.65	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.13	0	0.02	0.01	0.27	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.32	0.15	0	0.08	0.01	0.57	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.91	7.1	0	0.16	0.25	8.43	168
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	6.26	0	1.38	3.1	14.33	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.24	0.38	0	0.68	0.5	2.53	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	284.7	324.6	41.5	283.4	44.4	978.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1198.8	1368.1	175.4	1193	186.6	4122.1	96
Białko [g]	10%	12	11.8	18.9	0.3	8.3	2.7	42.2	352
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.2	7.4	0.3	8.3	1.8	26.2	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.4	3.8	0	1.6	1.1	9.1	856
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.9	2	0	1.9	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	0.6	0	3.2	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	78.9	0	36.2	0	119.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.13	47.76	10.08	44.79	4.09	148.87	103
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.19	11.96	9.72	2.76	4.09	35.73	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.52	4.59	1.71	2.22	0	11.05	110
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.13
Sód [mg]	10%	750	567.55	192.5	0	407.15	45.36	1212.58	162
Potas [mg]	10%	2400	320.23	1167.1	0	353.24	0	1840.58	77
Wapń [mg]	10%	500	133.88	111.4	0	28.78	75.6	349.66	70
Fosfor [mg]	10%	380	196.94	278.83	0	71.2	0	546.98	144
Magnez [mg]	10%	65	42.65	70.98	0	26.26	0	139.91	215
Żelazo [mg]	10%	3	1.46	3.1	0	0.91	0	5.48	183
Witamina A [μg]	25%	280	5.95	32.71	0	11.42	0	50.09	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.27	0	1.18	0	2.54	26
witamina E [mg]	30%	6	2.27	0.52	0	1.75	0	4.55	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.19	0	0.06	0	0.41	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.29	0	0.1	0	0.61	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.86	7.83	0	0.9	0	9.6	192
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	13.51	0	6.43	0	23.52	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.57	0.53	0	1.13	0.12	3.03	180

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	270.8	386.1	46.5	214	81.5	999.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1141.6	1626.2	196.6	900.2	344.1	4208.8	100
Białko [g]	10%	12	8.4	21.5	0.5	6.5	6.7	43.7	364
Tłuszcz [g]	10%	38.67	6.9	9.9	0.2	7.3	1.9	26.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.2	1.3	0	1.2	0.4	5.3	502
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	4.9	0	2.5	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2.6	0	3.6	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	39.6	0	0	0.5	45.2	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.4	54.87	11.25	30.76	9.4	150.69	103
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	15.14	7.54	10.35	1.28	1.68	35.99	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.71	4.58	1.53	0.49	0.32	8.64	86
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.25
Sód [mg]	10%	750	332.69	143.25	3.6	237.23	83.25	800.03	106
Potas [mg]	10%	2400	284.16	420.75	0	99.03	102.05	906	38
Wapń [mg]	10%	500	135.96	61.31	0	9.1	28.35	234.74	47
Fosfor [mg]	10%	380	148.26	129.66	0	12.63	70.47	361.03	95
Magnez [mg]	10%	65	26.24	28.13	0	9.05	4.59	68.01	104
Żelazo [mg]	10%	3	0.97	1.69	0	0.32	0.18	3.18	106
Witamina A [μg]	25%	280	6.01	36.7	0	3.01	5.17	50.91	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.31	0	1.01	0.34	2.75	27
witamina E [mg]	30%	6	2.08	2.21	0	1.86	0.74	6.91	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.1	0	0.02	0.02	0.25	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.17	0	0.01	0.13	0.52	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.8	1.78	0	0.18	0.3	3.08	62
Witamina C [mg]	55%	30	3.6	9.78	0	1.81	3.1	18.3	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.92	0.39	0.01	0.65	0.23	2	118

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	315	274.7	87.5	251.4	31.7	960.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1325.2	1156	371	1061.1	133.3	4046.8	96
Białko [g]	10%	12	14.1	19.8	0.9	12.3	1.9	49.2	412
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10	8.2	0.2	6	1.3	25.9	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3	1	0.1	1.3	0.8	6.4	601
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.3	3.8	0	1.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.1	2.2	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.4	41.7	0	0.5	0	67.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	43.06	31.58	21.15	37.08	2.92	135.8	92
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.35	6.34	17.28	2.05	2.92	35.95	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.2	2.52	1.53	0.32	0	6.58	65
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.22
Sód [mg]	10%	750	457.37	94.14	0.9	444.57	32.4	1029.39	137
Potas [mg]	10%	2400	361.79	570.37	355.5	102.23	0	1389.9	58
Wapń [mg]	10%	500	133.37	55.32	5.4	33.2	54	281.3	57
Fosfor [mg]	10%	380	194.78	216.73	18	70.48	0	500	132
Magnez [mg]	10%	65	31.17	42.9	29.7	6.4	0	110.18	170
Żelazo [mg]	10%	3	1.32	1.4	0.36	0.37	0	3.46	116
Witamina A [μg]	25%	280	7.04	40.43	6.75	5.17	0	59.41	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.2	0	1.02	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	6	2.24	2.17	0.18	1.72	0	6.34	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.11	0.03	0.02	0	0.28	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.24	0.19	0.08	0.13	0	0.66	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	2.02	7.74	0.42	0.3	0	10.5	211
Witamina C [mg]	55%	30	4.22	24.26	4.05	3.1	0	35.64	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.27	0.26	0	1.23	0.09	2.57	153

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	311.4	304.1	170.5	203.7	31.7	1021.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1308.8	1279	720.8	856.7	133.3	4298.8	101
Białko [g]	10%	12	13.3	19.2	4	8.1	1.9	46.8	391
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.9	9	3.1	7.1	1.3	31.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.3	2.4	0.5	1.6	0.8	8.8	832
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	4.3	2.5	0	1.4	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	1.4	0	3.1	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	17.9	0	0	0	139.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.06	38.89	31.95	26.71	2.92	141.54	97
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.26	7.04	16.2	1.14	2.92	34.57	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.52	4.84	0.58	0.27	0	8.22	82
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.95
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.46
Sód [mg]	10%	750	381.07	88.95	82.8	498.24	32.4	1083.47	144
Potas [mg]	10%	2400	364.52	771.47	0	67.63	0	1203.64	50
Wapń [mg]	10%	500	153.93	96.05	0	7.93	54	311.92	63
Fosfor [mg]	10%	380	264.41	160.41	0	8.65	0	433.48	114
Magnez [mg]	10%	65	46.81	50.67	0	7.39	0	104.88	161
Żelazo [mg]	10%	3	2.21	1.94	0	0.25	0	4.41	148
Witamina A [μg]	25%	280	5.95	26.66	0	2.02	0	34.64	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.33	0	1.01	0	2.99	29
witamina E [mg]	30%	6	2.44	1.09	0	1.49	0	5.03	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.16	0	0.01	0	0.34	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.2	0	0	0	0.59	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.88	3.29	0	0.1	0	4.28	86
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	15.99	0	1.21	0	20.78	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.05	0.24	0.23	1.38	0.09	2.7	160

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1018.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4289.1	102
Białko [g]	10%	12	46.8	391
Tłuszcz [g]	10%	38.67	28.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	7.9	744
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	147.04	101
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	34.77	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	8.6	86
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	750	1036.31	138
Potas [mg]	10%	2400	1358.65	57
Wapń [mg]	10%	500	299.73	60
Fosfor [mg]	10%	380	499.11	131
Magnez [mg]	10%	65	105.91	163
Żelazo [mg]	10%	3	4.01	134
Witamina A [µg]	25%	280	52.99	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.82	28
witamina E [mg]	30%	6	6.03	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.34	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.63	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	7.79	156
Witamina C [mg]	55%	30	22.48	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.59	153

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna dzieci 10-18 lat 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczęta (wiek: 16 - 18; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemiaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowany seler z 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe 5 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z

<p>włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# w filet złocisty/polędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p>
---	---	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem wielowarzywny 245.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p#</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%,</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P# w filet złocisty/poleđwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	619.8	136.8	395.5	100.6	2044	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2605.8	579.4	1665.7	424.8	8608.9	103
Białko [g]	10%	41.5	33.6	44.8	2.9	15	3.9	100.4	242
Tłuszcz [g]	10%	83.48	21.9	17.8	0.8	11.8	2.2	54.7	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.8	2.8	0.3	1.8	0.5	10.4	449
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.1	8.1	0.1	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	4.7	0.1	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	100.9	1.3	12.7	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	116.95	75.93	30.27	57.56	16.3	297.03	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	17.22	18.14	7.51	2.9	0.91	46.7	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.37	12.07	1.9	0.69	0.27	19.33	98
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	1433.33	993.8	326.04	15.12	541.35	250.65	2126.98	148
Potas [mg]	10%	4500	682.39	2403.76	152.48	181.36	67.5	3487.51	77
Wapń [mg]	10%	1100	323.8	186.72	38.2	32.04	4.05	584.83	52
Fosfor [mg]	10%	1050	501.92	648.91	68.31	73.27	8.64	1301.06	125
Magnez [mg]	10%	280	90.5	150.72	8.85	22.44	5.94	278.46	99
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.68	3.83	0.45	0.67	0.1	7.75	101
Witamina A [μg]	25%	520	13.4	39.43	5.05	59.86	2.02	119.78	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.98	0.31	2.78	0.51	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.3	0.44	0.04	0.04	0.01	0.85	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.59	0.06	0.07	0	1.36	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.49	22.07	0.33	2.5	0.1	26.5	248
Witamina C [mg]	55%	53.33	8.04	23.66	3.03	2.89	1.21	38.84	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.76	0.9	0.04	1.5	0.69	5.31	164

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	629.8	646	61.5	483.5	95.3	1916.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.7	2721.8	260.5	2041.2	400	8085.3	95
Białko [g]	10%	41.5	26	34.6	0.9	21.2	5.9	88.8	214
Tłuszcz [g]	10%	83.48	11.1	17.7	0.3	10.4	4	43.8	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4	6.3	0	2.4	2.4	15.2	659
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	5.9	0	3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	2.7	0	3.9	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.2	0	30.3	0	173.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.46	88.45	14.31	76.63	8.77	295.64	112
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	21.13	18.95	14.13	2.83	8.77	65.83	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.3	3.25	1.26	1.17	0	7.99	41
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	1433.33	1057.06	199.32	0	674.75	97.2	2028.35	142
Potas [mg]	10%	4500	547.95	687.89	0	323.45	0	1559.3	34
Wapń [mg]	10%	1100	289.27	228.11	0	28.25	162	707.64	65
Fosfor [mg]	10%	1050	284.45	426.7	0	102.65	0	813.81	78
Magnez [mg]	10%	280	45.25	53.08	0	26.82	0	125.16	45
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.33	2.81	0	1.16	0	5.31	69
Witamina A [μg]	25%	520	12.22	86.57	0	10.77	0	109.57	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.62	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.71	0	1.86	0	5.98	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.21	0	0.07	0	0.45	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.41	0.72	0	0.1	0	1.23	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.25	3.14	0	3.01	0	7.4	69
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.33	12.03	0	6.46	0	25.82	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.93	0.55	0	1.87	0.27	5.07	157

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	746.7	582.6	61.5	478	114.1	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.4	2449.1	260.5	2017.6	480.7	8361.5	99
Białko [g]	10%	41.5	28.9	34.5	0.9	17.9	4.7	87	209
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15	18.2	0.3	10.9	3.4	48	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.9	9.7	0	1.9	0.8	17.5	757
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	2.9	3.3	0	3.7	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	1.2	0	4.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	0.5	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	125.27	74.48	14.31	77.15	16.12	307.35	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	23.52	15.64	14.13	3.96	0.98	58.25	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	8.75	1.26	0.58	0.32	13.63	69
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.94
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.73
Sód [mg]	10%	1433.33	1151.38	266.06	0	662.98	241.2	2321.63	162
Potas [mg]	10%	4500	541.65	1343.87	0	175.68	76.14	2137.35	48
Wapń [mg]	10%	1100	268.21	101.89	0	53.47	2.42	426.02	38
Fosfor [mg]	10%	1050	298.85	385.93	0	79.58	5.67	770.04	74
Magnez [mg]	10%	280	44.53	90.71	0	16.41	2.16	153.82	55
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.44	2.66	0	0.44	0.13	4.68	62
Witamina A [μg]	25%	520	12.07	21.2	0	4.52	5.17	42.97	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.64	0	2.32	0.74	7.18	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.26	0	0.04	0.01	0.48	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.39	0.32	0	0.13	0.01	0.86	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.39	14.28	0	0.3	0.25	16.24	152
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	12.72	0	2.71	3.1	25.78	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.19	0.73	0	1.84	0.67	5.8	180

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	648	41.5	487.6	95.3	1986.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2730.9	175.4	2060.9	400	8381.6	99
Białko [g]	10%	41.5	32.4	39.3	0.3	15.7	5.9	93.9	226
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.3	14.9	0.3	8.3	4	43	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.2	7.7	0	1.8	2.4	18.4	796
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	113.68	93.66	10.08	88.72	8.77	314.92	121
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.56	22.16	9.72	4.21	8.77	59.43	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	91
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.94
Sód [mg]	10%	1433.33	1161.82	385.07	0	755.26	97.2	2399.37	168
Potas [mg]	10%	4500	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	77
Wapń [mg]	10%	1100	284.05	220.4	0	35.33	162	701.79	64
Fosfor [mg]	10%	1050	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	103
Magnez [mg]	10%	280	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	96
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	130
Witamina A [µg]	25%	520	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	179
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.22	1.06	0	2.09	0.27	5.99	187

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	765.2	46.5	390.9	117.1	1980.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	3212.1	196.6	1648.3	495.2	8344	99
Białko [g]	10%	41.5	30.4	31.9	0.5	13.2	7.9	84.1	202
Tłuszcz [g]	10%	83.48	10.5	28.7	0.2	10.1	2.1	51.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	3.8	7.4	0	1.6	0.5	13.4	581
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	10.9	0	3.7	0.5	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	5.9	0	4.2	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	56.5	0	0	0.5	69.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	112.02	98.74	11.25	62.13	16.73	300.89	115
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.54	11.3	10.35	2.53	1.75	51.47	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.3	8.18	1.53	1	0.32	13.35	69
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.28
Sód [mg]	10%	1433.33	816.31	206.67	3.6	447.51	144.27	1618.37	112
Potas [mg]	10%	4500	591.15	721.05	0	201.85	102.05	1616.11	35
Wapń [mg]	10%	1100	332.47	96.79	0	14.47	28.35	472.1	43
Fosfor [mg]	10%	1050	392.45	226.48	0	25.74	70.47	715.16	68
Magnez [mg]	10%	280	49.3	47.28	0	16.85	4.59	118.02	43
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.42	2.77	0	0.51	0.18	4.9	64
Witamina A [μg]	25%	520	12.22	30.28	0	6.15	5.17	53.84	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.5	0	1.01	0.34	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.57	0	2.31	0.74	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.18	0.18	0	0.04	0.02	0.43	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.05	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.34	3.23	0	0.38	0.3	5.27	50
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.33	18.16	0	3.69	3.1	32.3	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.26	0.57	0.01	1.24	0.4	4.04	125

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	97
Białko [g]	10%	41.5	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	241
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	504
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	111
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	1433.33	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	155
Potas [mg]	10%	4500	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	54
Wapń [mg]	10%	1100	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	54
Fosfor [mg]	10%	1050	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	87
Magnez [mg]	10%	280	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	66
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	73
Witamina A [μg]	25%	520	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	195
Witamina C [mg]	55%	53.33	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	172

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.6	574.7	170.5	467.5	95.3	2044.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	103
Białko [g]	10%	41.5	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	237
Tłuszcz [g]	10%	83.48	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	693
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	116
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	73
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	1433.33	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	164
Potas [mg]	10%	4500	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	52
Wapń [mg]	10%	1100	324.15	168.09	0	11.98	162	666.23	60
Fosfor [mg]	10%	1050	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	84
Magnez [mg]	10%	280	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	73
Żelazo [mg]	10%	7.67	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	103
Witamina A [μg]	25%	520	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	77
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.48	0.46	0.23	3.05	0.27	5.84	181

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1984.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8366.8	99
Białko [g]	10%	41.5	93.2	224
Tłuszcz [g]	10%	83.48	48.2	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.7	634
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	301.23	115
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	56.21	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	13.89	71
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	1433.33	2149.21	150
Potas [mg]	10%	4500	2444.97	54
Wapń [mg]	10%	1100	592.67	54
Fosfor [mg]	10%	1050	923.62	88
Magnez [mg]	10%	280	190.05	68
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.57	86
Witamina A [μg]	25%	520	85.57	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.6	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.14	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	14.79	139
Witamina C [mg]	55%	53.33	39.08	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	5.37	167