

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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 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: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cafe 8%</p> <p>5. 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</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. 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) 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% [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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>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% 0%, Sól biała 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>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>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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, 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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# 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>8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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,</p>	<p>1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek</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 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 pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</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 pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</p>

<p>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, hydrolyzат 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>suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>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: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25

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:</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 150.00g składniki: Jabłko 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</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</p>

<p>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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</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, 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>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. Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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>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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P# dżem brzoskwinowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# kompot wieloowocowy 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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, 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 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>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, 2024-04-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 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 vegetariańska], 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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).] P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<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> <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>typ 500 5%</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, 2024-04-28

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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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</p>	<p>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, 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 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>gotowane IZZ 4%</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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	742.6	664.9	105	480	97.9	2090.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3128.4	2789.8	445.2	2013.2	413	8789.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	30.5	1	11.9	3.7	80.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	26.8	0.3	20.7	2.3	70.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	4.8	0.1	4.1	0.5	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.1	0	6.1	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.6	0	5.6	1.1	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	50.4	0	0	0	60.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.26	77.78	25.38	62.3	15.79	289.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	11.63	20.73	4.74	1.8	55.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	5.26	1.83	1.9	0.54	13.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	1297.54	762.27	1.08	757	269.01	3086.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	329.83	426.6	180.06	68.85	1603.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	43.07	6.48	29.78	3.51	370.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	97.44	21.6	46.46	8.36	580.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	20.43	35.64	19.41	2.97	165.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	1.08	0.43	0.79	0.16	5.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	26.9	8.1	8.26	32.4	85.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.45	0	1.01	0.33	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.83	0.22	3.38	1.09	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.06	0.03	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.13	0.1	0.05	0.03	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	1.79	0.51	0.36	0.4	4.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	3.41	4.85	3.92	19.43	37.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.6	2.11	0	2.1	0.74	7.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	616.6	837.3	67.3	425.9	95.3	2042.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2605.8	3523.2	284.8	1793.8	400	8607.8	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	49.4	0.7	15.9	5.9	97.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	22.3	0.2	12.2	4	49.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.7	0	2.8	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.4	0	4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0.1	4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	67.2	0	126.8	0	205.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.28	117.17	16.84	63.89	8.77	311.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.91	11.89	11.58	6.03	8.77	60.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.49	14.94	2.45	2.04	0	21.94	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.69
Sód [mg]	10%	NAN	1115.83	282.24	2.34	706.97	97.2	2204.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	935.58	138.06	373.61	0	1975.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.14	98.97	14.04	66.95	162	644.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	289.85	379.11	17.55	118	0	804.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.76	87.32	9.36	21.7	0	167.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.39	0.35	1.71	0	7.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.04	48.84	5.16	69.15	0	130.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	4.13	0.36	3.34	0	9.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.01	0.07	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.35	0.04	0.27	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	12.92	0.09	0.94	0	14.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.22	29.3	3.1	41.49	0	78.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.78	0	1.96	0.27	5.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721	761.8	61.5	356.7	105.8	2007	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3191.5	260.5	1498.4	445.5	8436.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	45.3	0.9	10.9	4.4	95.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	33.2	0.3	12.8	3.4	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	10.5	0	1.9	0.8	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.4	0	5.1	0.4	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.4	0	5	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	214	0	0	0	224.4	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	75.07	14.31	51.2	14.37	265.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	12.79	14.13	3.58	0.95	46.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	9.54	1.26	3.62	0.13	19.82	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.05
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	625.37	0	656.58	257.67	4227.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1496.91	0	114.24	33.75	2192.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	164.97	0	23.88	4.05	776.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	328.82	0	11.58	6.21	689.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	91.95	0	6.1	2.16	180.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.89	0	0.48	0.05	6.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	88.11	0	8.21	1.79	135.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.15	0	1.01	0.33	3.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4.3	0	3.12	0.52	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.3	0	0.02	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.53	0	0.03	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	5.13	0	0.31	0.04	8.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	49.86	0	4.92	1.07	78.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.73	0	1.82	0.71	10.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	693.9	702	66.9	460.7	121.6	2045.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.7	2944.5	282.5	1940.3	511.8	8606	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	39.4	0.5	23.7	6.7	101.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	26.8	0.5	13.5	3.8	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	8.6	0	3.4	1.6	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	10.3	0	4.5	0.5	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3	0.1	4.5	1.1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	97.7	0	83	0	317.9	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.38	81.19	16.33	61.83	15.34	283.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.04	17.79	13.09	4.14	1.72	51.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	11.34	2.7	1.81	0.54	20.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.51
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.26
Sód [mg]	10%	NAN	1217.98	592.9	2.7	714.46	960.21	3488.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	643.89	1004.68	180.9	390.69	68.85	2289.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.77	108.91	5.4	37.72	154.84	609.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	480.02	262.43	12.15	174.92	8.36	937.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.79	68.9	4.05	26.92	2.97	193.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.99	0.4	1.61	0.16	9.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	35.31	10.35	29.49	32.4	116.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.96	0	2.17	0.33	5.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	1.54	0.51	2.12	1.09	8.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.44	0.04	0.09	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.37	0.03	0.21	0.03	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.22	4.8	0.21	4.77	0.4	11.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	8.94	6.2	5.45	19.43	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.38	1.64	0	1.98	2.66	8.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	626.6	801.7	46.5	412	108.8	1995.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2647.1	3357.1	196.6	1728.7	460	8389.8	0
Białko [g]	10%	NAN	24.4	36	0.5	11.5	7.6	80.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	35.3	0.2	17.5	2	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	5.2	0	3.9	0.4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	17.8	0	3.9	0.5	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	9.3	0	4.4	1	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	80.9	0	0	0.5	92.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.64	90.75	11.25	52.7	14.98	276.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.87	14.83	10.35	5.48	1.72	58.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	12.01	1.53	1.4	0.13	17.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.49
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.99
Sód [mg]	10%	NAN	893.71	369.85	3.6	661.83	160.74	2089.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.66	1857.88	0	185.3	59.67	2643.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.35	106.99	0	20.09	29.97	447.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.15	450.86	0	20.48	71.01	829.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.06	121.32	0	9.97	4.59	181.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.81	0	0.48	0.1	5.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	35.29	0	7.91	1.79	84.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.44	0	1.01	0.34	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	6.85	0	2.74	0.52	12.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.35	0	0.03	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0	0.03	0.13	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.6	0	0.41	0.09	9.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	21.17	0	4.75	1.07	50.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	1.02	0.01	1.83	0.44	5.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	711	733.2	105	361.1	133.6	2044	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.4	3074.7	445.2	1521.7	559.5	8597.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	43.4	1	18.8	14.8	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	29.7	0.3	10	6.7	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	16.3	0.1	3.9	4	30.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7.8	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2.3	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	170.2	0	0	0	180.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.73	77.21	25.38	49.18	3.37	264.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	17	20.73	3.75	3.37	59.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	8.53	1.83	0.86	0	16.08	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	10%	NAN	1337.05	297	1.08	2356.35	378	4369.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	512.94	1683.63	426.6	145.16	0	2768.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	341.8	6.48	313.46	0	943.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.79	622.8	21.6	14.05	0	999.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	124.66	35.64	6.94	0	246.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	3.68	0.43	0.48	0	6.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	166.18	8.1	37.57	0	218.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	2.83	0.22	2.33	0	7.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.39	0.03	0.02	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.72	0.1	0.04	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	15.62	0.51	0.66	0	19.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	31.42	4.85	22.54	0	62.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.82	0	6.54	1.05	10.92	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	755.8	602.5	151.7	444.3	95.3	2049.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3182.1	2539.3	634.8	1875.9	400	8632.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	42.6	2.8	20	5.9	104.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	13.1	8	9.8	4	57.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	2.6	4.9	2.4	2.4	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	5.3	2.2	1.4	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	3.1	0.2	3.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	103.4	56.7	0	0	485.4	161
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.75	83.21	17.12	69.44	8.77	285.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	14.41	8.59	4.14	8.77	50.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	9.7	0.24	0.91	0	15.06	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.23
Sód [mg]	10%	NAN	971.46	280.87	17.48	1221.12	97.2	2588.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1956.46	28.03	105.16	0	2804.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	149.34	16.6	13.87	162	669.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	547.14	29.06	14.05	0	1172.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	123.65	3.98	6.85	0	231.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.57	0.35	0.5	0	8.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	203.57	85.18	23.03	35.32	0	347.1	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.56	0.74	0.23	1.01	0	4.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.68	0.24	2.16	0	8.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.39	0.01	0.02	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.53	0.05	0.05	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	17.47	0.1	0.46	0	19.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	51.1	0	21.19	0	77.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.78	0.04	3.39	0.27	6.47	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8580	0
Białko [g]	10%	NAN	95.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	223.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	282.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.85	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3150.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	2325.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	637.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	859.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	195.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.94	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	159.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.87	0

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</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. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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 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/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, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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 (2%)), 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 połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka</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) 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 jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>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>pszenna, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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 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% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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% 	<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 P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g 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, 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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 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# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</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 filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>2. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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>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 koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(2%), 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, 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>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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>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/poledwica 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. 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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.2	636.6	105	395.5	100.6	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1665.7	424.8	8547.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	15	3.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	11.8	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.8	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	25.38	57.56	16.3	298.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	2.9	0.91	57.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	541.35	250.65	2098.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0	1.5	0.69	5.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629.8	662.9	89.2	498.4	95.3	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	376.7	2102	400	8328.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.7	18.6	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.7	12.5	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.3	0	4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.3	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	21.78	78.71	8.77	302.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	17.46	4.07	8.77	64.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	3.6	1.72	0	15.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	3.6	707.42	97.2	2072.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	241.2	363.62	0	2275.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	7.2	69.11	162	680.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	16.2	121.24	0	843.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	5.4	28.45	0	168.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.54	1.62	0	6.61	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.22	59.68	13.8	35.63	0	121.34	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.68	2.52	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.05	0.08	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.04	0.25	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.28	0.48	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	8.27	21.38	0	72.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	773.6	624.7	61.5	477.9	114.1	2052.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2622.6	260.5	2017.1	480.7	8650.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.4	0.9	16.8	4.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	21.4	0.3	10.9	3.4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	0	2	0.8	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	200.7	0	0.3	0	212	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	69.51	14.31	78.49	16.12	309.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	15.47	14.13	4.73	0.98	50.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	379.55	0	664.35	241.2	2425.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1533.83	0	211.45	76.14	2388.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.05	0	1.84	0.67	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2037.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8590.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	40.6	0.3	26.3	7.9	105	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	15.1	0.3	13.9	2.1	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.6	0	3.4	0.5	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4	0	4.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.2	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	162.3	0	83	0.5	332.4	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	90.82	10.08	77.96	16.73	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	20.13	9.72	3.5	1.75	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	360.75	0	716.53	144.27	2359.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1673.41	0	455.76	102.05	2898.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	173.5	0	35.29	28.35	531.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	460.46	0	180.32	70.47	1161.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	106.6	0	34.21	4.59	234.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.45	0	1.58	0.18	10.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	2.17	0.34	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1	0	2.04	0.74	6.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.27	0	0.1	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.48	0	0.19	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	14.41	0	4.87	0.3	21.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1	0	1.99	0.4	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	694.7	46.5	509.6	117.1	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	2915.4	196.6	2152.1	495.2	8550.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	38.2	0.5	17	7.9	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	25.1	0.2	10.7	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5	0	1.7	0.5	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.6	0	3.7	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0	4.2	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	94.7	0	0	0.5	107.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	84.35	11.25	86.56	16.73	310.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	16.56	10.35	2.75	1.75	56.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.35
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	334.19	3.6	650.91	144.27	1949.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	2052.26	0	201.85	102.05	2947.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	130.65	0	14.47	28.35	505.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	486.13	0	25.74	70.47	974.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	124.12	0	16.85	4.59	194.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.41	0	0.51	0.18	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.06	0	2.31	0.74	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.33	0	0.04	0.02	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0	0.02	0.13	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	8.03	0	0.38	0.3	10.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.92	0.01	1.8	0.4	4.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.2	693.5	105	457.2	95.3	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2912	445.2	1933.9	400	8636.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.4	1	20	5.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	24.2	0.3	7.3	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.3	0.1	1.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.7	0	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.7	0	0.5	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	78.66	25.38	78.04	8.77	307.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.94	20.73	3.25	8.77	67.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.49	1.83	0.64	0	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	287.33	1.08	890.97	97.2	2521.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1962.18	426.6	178.37	0	3108.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.42	6.48	35.63	162	837.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	694.62	21.6	76.15	0	1091.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	137.63	35.64	8.56	0	226.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.99	0.43	0.51	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	94.33	8.1	10.35	0	124.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.02	0	2.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	5.23	0.22	1.98	0	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.81	0.1	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.54	0.51	0.56	0	19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	56.59	4.85	6.2	0	74.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.79	0	2.47	0.27	6.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	736.6	540.9	170.5	467.5	95.3	2011	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2284	720.8	1975.1	400	8485	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	49.5	4	18.6	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	8	3.1	9.2	4	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.2	0.5	2.2	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.3	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	114.2	0	0	0	358	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	72.35	31.95	77.56	8.77	302.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	13.52	16.2	2.39	8.77	55.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	255.4	82.8	1100.25	97.2	2428.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	2118.08	0	135.13	0	2979.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	149.58	0	11.98	162	647.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	642.99	0	17.29	0	1201.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	137.5	0	13.33	0	245.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.65	0	0.36	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.71	0	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.43	0	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.57	0	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	22.56	0	0.2	0	24.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.7	0.23	3.05	0.27	6.07	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8541.5	0
Białko [g]	10%	NAN	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.6	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2265.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	2872.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	606.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1040.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.66	0

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. 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]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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 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 filec 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, substancje zmiękczające: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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 (2%)), 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 połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka</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) 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 jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>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>pszenna, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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 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% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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% 	<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 P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g 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, 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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 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# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</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 filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>2. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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>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 koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(2%), 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, 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>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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.2	636.6	105	395.5	100.6	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1665.7	424.8	8547.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	15	3.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	11.8	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.8	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	25.38	57.56	16.3	298.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	2.9	0.91	57.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	541.35	250.65	2098.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0	1.5	0.69	5.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629.8	662.9	89.2	498.4	95.3	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	376.7	2102	400	8328.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.7	18.6	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.7	12.5	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.3	0	4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.3	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	21.78	78.71	8.77	302.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	17.46	4.07	8.77	64.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	3.6	1.72	0	15.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	3.6	707.42	97.2	2072.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	241.2	363.62	0	2275.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	7.2	69.11	162	680.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	16.2	121.24	0	843.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	5.4	28.45	0	168.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.54	1.62	0	6.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	59.68	13.8	35.63	0	121.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.68	2.52	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.05	0.08	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.04	0.25	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.28	0.48	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	8.27	21.38	0	72.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	773.6	624.7	61.5	477.9	114.1	2052.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2622.6	260.5	2017.1	480.7	8650.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.4	0.9	16.8	4.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	21.4	0.3	10.9	3.4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	0	2	0.8	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	200.7	0	0.3	0	212	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	69.51	14.31	78.49	16.12	309.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	15.47	14.13	4.73	0.98	50.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	379.55	0	664.35	241.2	2425.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1533.83	0	211.45	76.14	2388.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.05	0	1.84	0.67	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2037.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8590.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	40.6	0.3	26.3	7.9	105	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	15.1	0.3	13.9	2.1	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.6	0	3.4	0.5	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4	0	4.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.2	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	162.3	0	83	0.5	332.4	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	90.82	10.08	77.96	16.73	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	20.13	9.72	3.5	1.75	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	360.75	0	716.53	144.27	2359.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1673.41	0	455.76	102.05	2898.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	173.5	0	35.29	28.35	531.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	460.46	0	180.32	70.47	1161.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	106.6	0	34.21	4.59	234.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.45	0	1.58	0.18	10.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	2.17	0.34	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1	0	2.04	0.74	6.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.27	0	0.1	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.48	0	0.19	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	14.41	0	4.87	0.3	21.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1	0	1.99	0.4	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	694.7	46.5	509.6	117.1	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	2915.4	196.6	2152.1	495.2	8550.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	38.2	0.5	17	7.9	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	25.1	0.2	10.7	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5	0	1.7	0.5	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.6	0	3.7	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0	4.2	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	94.7	0	0	0.5	107.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	84.35	11.25	86.56	16.73	310.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	16.56	10.35	2.75	1.75	56.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.35
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	334.19	3.6	650.91	144.27	1949.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	2052.26	0	201.85	102.05	2947.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	130.65	0	14.47	28.35	505.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	486.13	0	25.74	70.47	974.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	124.12	0	16.85	4.59	194.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.41	0	0.51	0.18	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.06	0	2.31	0.74	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.33	0	0.04	0.02	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0	0.02	0.13	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	8.03	0	0.38	0.3	10.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.92	0.01	1.8	0.4	4.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.2	693.5	105	457.2	95.3	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2912	445.2	1933.9	400	8636.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.4	1	20	5.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	24.2	0.3	7.3	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.3	0.1	1.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.7	0	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.7	0	0.5	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	78.66	25.38	78.04	8.77	307.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.94	20.73	3.25	8.77	67.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.49	1.83	0.64	0	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	287.33	1.08	890.97	97.2	2521.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1962.18	426.6	178.37	0	3108.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.42	6.48	35.63	162	837.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	694.62	21.6	76.15	0	1091.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	137.63	35.64	8.56	0	226.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.99	0.43	0.51	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	94.33	8.1	10.35	0	124.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.02	0	2.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	5.23	0.22	1.98	0	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.81	0.1	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.54	0.51	0.56	0	19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	56.59	4.85	6.2	0	74.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.79	0	2.47	0.27	6.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	736.6	540.9	170.5	467.5	95.3	2011	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2284	720.8	1975.1	400	8485	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	49.5	4	18.6	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	8	3.1	9.2	4	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.2	0.5	2.2	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.3	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	114.2	0	0	0	358	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	72.35	31.95	77.56	8.77	302.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	13.52	16.2	2.39	8.77	55.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	255.4	82.8	1100.25	97.2	2428.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	2118.08	0	135.13	0	2979.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	149.58	0	11.98	162	647.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	642.99	0	17.29	0	1201.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	137.5	0	13.33	0	245.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.65	0	0.36	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.71	0	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.43	0	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.57	0	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	22.56	0	0.2	0	24.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.7	0.23	3.05	0.27	6.07	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8541.5	0
Białko [g]	10%	NAN	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.6	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2265.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	2872.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	606.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1040.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.66	0

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie substancji żołądkowych 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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 (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</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. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</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/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</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, 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>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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# w poładwica soppocka aro 30.00g [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pszenny, gotowany 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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>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>200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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 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% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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% 	<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 P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g 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, 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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 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# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</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 filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>2. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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>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 koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(2%), 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, 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>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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.2	636.6	105	395.5	100.6	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1665.7	424.8	8547.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	15	3.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	11.8	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.8	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	25.38	57.56	16.3	298.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	2.9	0.91	57.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	541.35	250.65	2098.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0	1.5	0.69	5.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629.8	662.9	89.2	498.4	95.3	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	376.7	2102	400	8328.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.7	18.6	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.7	12.5	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.3	0	4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.3	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	21.78	78.71	8.77	302.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	17.46	4.07	8.77	64.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	3.6	1.72	0	15.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	3.6	707.42	97.2	2072.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	241.2	363.62	0	2275.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	7.2	69.11	162	680.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	16.2	121.24	0	843.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	5.4	28.45	0	168.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.54	1.62	0	6.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	59.68	13.8	35.63	0	121.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.68	2.52	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.05	0.08	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.04	0.25	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.28	0.48	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	8.27	21.38	0	72.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	773.6	624.7	61.5	477.9	114.1	2052.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2622.6	260.5	2017.1	480.7	8650.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.4	0.9	16.8	4.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	21.4	0.3	10.9	3.4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	0	2	0.8	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	200.7	0	0.3	0	212	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	69.51	14.31	78.49	16.12	309.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	15.47	14.13	4.73	0.98	50.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	379.55	0	664.35	241.2	2425.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1533.83	0	211.45	76.14	2388.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.05	0	1.84	0.67	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2037.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8590.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	40.6	0.3	26.3	7.9	105	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	15.1	0.3	13.9	2.1	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.6	0	3.4	0.5	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4	0	4.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.2	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	162.3	0	83	0.5	332.4	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	90.82	10.08	77.96	16.73	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	20.13	9.72	3.5	1.75	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	360.75	0	716.53	144.27	2359.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1673.41	0	455.76	102.05	2898.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	173.5	0	35.29	28.35	531.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	460.46	0	180.32	70.47	1161.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	106.6	0	34.21	4.59	234.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.45	0	1.58	0.18	10.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	2.17	0.34	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1	0	2.04	0.74	6.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.27	0	0.1	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.48	0	0.19	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	14.41	0	4.87	0.3	21.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1	0	1.99	0.4	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	694.7	46.5	509.6	117.1	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	2915.4	196.6	2152.1	495.2	8550.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	38.2	0.5	17	7.9	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	25.1	0.2	10.7	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5	0	1.7	0.5	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.6	0	3.7	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0	4.2	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	94.7	0	0	0.5	107.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	84.35	11.25	86.56	16.73	310.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	16.56	10.35	2.75	1.75	56.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.35
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	334.19	3.6	650.91	144.27	1949.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	2052.26	0	201.85	102.05	2947.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	130.65	0	14.47	28.35	505.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	486.13	0	25.74	70.47	974.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	124.12	0	16.85	4.59	194.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.41	0	0.51	0.18	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.06	0	2.31	0.74	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.33	0	0.04	0.02	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0	0.02	0.13	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	8.03	0	0.38	0.3	10.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.92	0.01	1.8	0.4	4.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.2	693.5	105	457.2	95.3	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2912	445.2	1933.9	400	8636.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.4	1	20	5.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	24.2	0.3	7.3	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.3	0.1	1.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.7	0	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.7	0	0.5	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	78.66	25.38	78.04	8.77	307.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.94	20.73	3.25	8.77	67.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.49	1.83	0.64	0	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	287.33	1.08	890.97	97.2	2521.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1962.18	426.6	178.37	0	3108.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.42	6.48	35.63	162	837.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	694.62	21.6	76.15	0	1091.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	137.63	35.64	8.56	0	226.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.99	0.43	0.51	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	94.33	8.1	10.35	0	124.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.02	0	2.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	5.23	0.22	1.98	0	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.81	0.1	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.54	0.51	0.56	0	19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	56.59	4.85	6.2	0	74.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.79	0	2.47	0.27	6.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	736.6	540.9	170.5	467.5	95.3	2011	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2284	720.8	1975.1	400	8485	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	49.5	4	18.6	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	8	3.1	9.2	4	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.2	0.5	2.2	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.3	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	114.2	0	0	0	358	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	72.35	31.95	77.56	8.77	302.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	13.52	16.2	2.39	8.77	55.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	255.4	82.8	1100.25	97.2	2428.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	2118.08	0	135.13	0	2979.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	149.58	0	11.98	162	647.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	642.99	0	17.29	0	1201.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	137.5	0	13.33	0	245.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.65	0	0.36	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.71	0	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.43	0	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.57	0	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	22.56	0	0.2	0	24.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.7	0.23	3.05	0.27	6.07	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8541.5	0
Białko [g]	10%	NAN	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.6	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2265.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	2872.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	606.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1040.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.66	0

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: 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>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. 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>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Banan 30.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobina, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>7. P#w 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>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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] 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 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8% 	<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% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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 pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3% 	<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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 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%), Iniany (11%), palmowy, 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#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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze 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. Jaja gotowane iżż 50.00g</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</p>	<p>1. 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> <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. 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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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. 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb 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# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie

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. **P# twaróg z natką pietruszki 60.00g** 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%
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%

obiad

1. **P# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **Śmietana 12% tłuszczu 1%**, Sól biała 0%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tarty Motyl 2%**
4. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
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]

podwieczorek

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kolacja

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 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%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda

posiłek dodatkowy

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**

			wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-27				
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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% 	<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 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# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	

<p>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>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28				
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 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% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<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 trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g 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/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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<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) 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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	725	622.8	89.8	476.7	95.2	2009.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3053.7	2623.2	377.9	1995.3	400.6	8451	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	40.2	4.2	12.6	3.8	96.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	17	2.7	21.3	2.4	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.1	1.6	4.1	0.5	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	8.2	0	6.4	0.5	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	4.4	0	6.6	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87.2	0	0	0	97.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.62	79.84	12.19	62.45	15.52	283.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.91	10.82	11.03	3.93	1.42	43.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.39	0.45	8.01	2.26	28.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	NAN	1330.44	727.1	65.06	685.9	247.41	3055.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	801.2	106.65	420.18	126.9	2376.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	47.34	109.62	56.6	9.45	540.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	372.01	5.4	218.18	57.51	1287.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	59.97	8.91	78.27	19.71	335.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.47	0.1	2.94	0.75	10.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	6.73	2.02	11.41	32.4	67.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.29	0	1.01	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	3.04	0.05	4.08	1.28	12.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.16	0	0.24	0.06	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.26	0.02	0.13	0.04	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	16.06	0.12	3.82	1.42	27.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	4.04	1.21	5.81	19.43	39.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.69	2.01	0.18	1.9	0.68	7.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.3	768.9	122.3	362	95.3	2018.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2821.1	3233.3	511.8	1518.9	400	8485.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	45.9	5.2	14.7	5.9	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	21.9	5.9	12.5	4	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.7	1.5	2.8	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	8.5	0.7	4.4	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5	2.6	5	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	67.2	0	126.8	0	204.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.77	104.44	12.78	51.69	8.77	287.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.17	11.29	8.7	5.64	8.77	48.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.43	14.97	1.48	8.38	0	37.28	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	10%	NAN	1021.47	282.01	46.53	496.55	97.2	1943.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	868.62	990.53	124.47	663.77	0	2647.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.78	106.78	92.78	90.71	162	790.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	678.02	423.3	77.3	291.16	0	1469.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.81	120.93	35.91	80.92	0	407.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.3	3.59	0.51	3.88	0	13.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	48.84	1.98	94.2	0	154.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.24	2.08	4.54	0	14.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.36	0.11	0.28	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.35	0.03	0.36	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.02	14.2	0.63	4.77	0	25.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	29.3	1.19	56.52	0	92.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0.78	0.12	1.37	0.27	4.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	764.9	631.5	92.5	416	103.2	2008.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2649.2	387.1	1744.8	433.2	8433.7	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	39.5	5.1	13.9	4.5	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	23.2	4.6	13.9	3.6	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	4.2	1.9	2	0.8	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.4	0.6	5.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.2	0.9	6.3	1.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124	0	0	0	134.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.74	7.67	64.52	14.1	273.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	10.95	6.28	3.09	0.57	35.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	11.42	0.46	11.58	1.86	39.09	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.62
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	580.55	62.81	705.54	236.07	4322.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1474.8	92.7	440.67	91.8	2966.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	112.25	111.28	55.56	9.99	903.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	314.91	63	232.08	55.35	1237.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	103.25	27.9	81.7	18.89	394.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.65	0.76	3.27	0.64	12.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	87.44	3	13.61	1.79	166.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.59	0	1.01	0.33	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.91	0.96	4.15	0.7	13.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.31	0.02	0.29	0.06	1.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.34	0.02	0.13	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.71	0.15	4.92	1.06	19.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	49.45	1.8	8.16	1.07	96.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	1.61	0.17	1.95	0.65	10.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704	639.4	85.8	454.7	118.9	2003.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2964.7	2694.7	360.8	1910	499.5	8429.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	44.7	4.1	24.5	6.8	112	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	13.1	2.8	14.3	3.9	51.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.4	1.6	3.4	1.6	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	4.6	0	4.9	0.5	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	2.5	0	5.8	1.3	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	120	0	83	0	340.3	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.76	91.76	11.29	61.7	15.07	291.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.51	18.2	10.21	2.95	1.34	47.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	NAN	1124.34	617.51	65.7	621.76	938.61	3367.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	966.09	1231.67	60.3	688.86	126.9	3073.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	330.85	113.16	109.8	70.48	160.78	785.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.17	413.28	4.05	395.78	57.51	1578.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.24	91.57	1.35	102.52	19.71	387.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.98	3.87	0.13	4.34	0.75	15.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.6	0	2.17	0.33	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.67	1.61	0.17	3.01	1.28	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.38	0.01	0.31	0.04	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.34	14.63	0.07	9.25	1.42	31.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	1.71	0.18	1.72	2.6	8.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	493.7	900.7	112.7	409.3	106.2	2022.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2076.8	3777.2	473.4	1713.2	447.7	8488.5	0
Białko [g]	10%	NAN	20.3	46.4	6.7	12.2	7.7	93.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	36	4.2	18.1	2.2	73.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	5.9	2.4	4	0.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	17.3	0	4.2	0.6	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	9.3	0.1	5.4	1.3	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	97.3	0	0	0.5	99.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.1	103.74	12.46	53.06	14.71	263.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.96	14.69	11.29	4.99	1.34	40.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	12.2	1.08	7.47	1.86	33.22	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.11
Sód [mg]	10%	NAN	699.51	408.6	104.4	591.45	139.14	1943.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	616.24	1442.94	253.8	452.06	117.72	2882.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	119.75	123.65	170.1	44.21	35.9	493.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	376.3	655.57	18.9	192.2	120.15	1363.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.07	208.73	7.2	68.65	21.33	409.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.92	4.79	0.45	2.59	0.7	12.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	65.43	16.65	17.25	12.56	1.79	113.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	1.73	0	1.01	0.34	4.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.85	6.58	0.85	3.55	0.71	16.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.49	0.05	0.24	0.07	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.29	0.03	0.1	0.15	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	6.83	0.85	4	1.11	19.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.26	9.99	10.35	7.54	1.07	68.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.94	1.13	0.29	1.64	0.38	4.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678.3	608.2	216.3	439.6	95.3	2037.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.2	2561.9	912.1	1853	400	8585.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	43.7	7.6	23.4	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	15.4	4.7	8.3	4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	4.3	2.1	1.7	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.2	0.6	2	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3	0.7	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.6	0	0.9	0	83.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.87	77.33	36.97	72.76	8.77	309.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	14.14	17.97	5.35	8.77	60	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	7.41	2.67	10.08	0	33.24	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	NAN	1210.29	288.52	70.92	882.78	97.2	2549.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	808.5	1615.73	327.96	575.27	0	3327.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.58	325.77	131.76	87.65	162	1019.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.94	575.45	115.92	377.11	0	1637.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	119.67	50.76	98.11	0	429.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.33	3	1.17	3.74	0	12.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	202.22	4.5	62.62	0	278.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	3.43	0.46	3.83	0	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.33	0.11	0.33	0	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.65	0.09	0.36	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	15.22	0.48	6.27	0	29.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	53.05	2.7	37.57	0	99.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.8	0.19	2.45	0.27	6.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704.4	639.1	122.2	432.4	95.3	1993.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2959.6	2694.1	515	1819.9	400	8388.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	43.7	4.7	18.5	5.9	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23	14.1	3	10.2	4	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.4	1.6	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.8	5.7	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	3.1	0.1	4.6	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	102	0	0	0	427.3	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.16	89.02	19.84	71.6	8.77	286.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	11.97	17.1	3.29	8.77	55.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.65	9.53	1.57	10.17	0	31.93	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.12
Sód [mg]	10%	NAN	759.01	219.28	65.7	1085.58	97.2	2226.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	978.85	1361.54	237.6	465.43	0	3043.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.17	100.68	122.4	50.23	162	785.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	761.74	454.11	20.25	269.11	0	1505.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.75	91.16	19.35	94.15	0	366.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.49	3.09	0.49	3.7	0	13.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	89.34	25.65	58.87	0	382.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.75	0	1.01	0	4.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	2.78	0.13	3.55	0	10.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.23	0.02	0.31	0	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.93	0.44	0.07	0.17	0	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.36	9.33	0.33	5.86	0	20.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	48.85	15.39	35.32	0	107.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	0.6	0.18	3.01	0.27	5.56	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2013.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8466.1	0
Białko [g]	10%	NAN	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	285.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.49	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2772.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	2902.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	759.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1439.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	390.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	180.05	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	78.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.93	0

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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 słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. 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>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Banan 30.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 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</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. Papryka czerwona 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>

<p>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>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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] 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 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z kawałkami gruszki i stoncznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8% 	<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% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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 pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3% 	<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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 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#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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet żłocisty/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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna 	<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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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 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% 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% 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie

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. **P# twaróg z natką pietruszki 60.00g** 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%
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%

obiad

1. **P# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **Śmietana 12% tłuszczu 1%**, Sól biała 0%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tarty Motyl 2%**
4. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
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]

podwieczorek

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kolacja

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 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%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda

posiłek dodatkowy

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**

			wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-27				
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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% 	<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 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# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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]

<p>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>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28				
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% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<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 trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g 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/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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<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) 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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	725	622.8	89.8	476.7	95.2	2009.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3053.7	2623.2	377.9	1995.3	400.6	8451	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	40.2	4.2	12.6	3.8	96.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	17	2.7	21.3	2.4	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.1	1.6	4.1	0.5	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	8.2	0	6.4	0.5	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	4.4	0	6.6	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87.2	0	0	0	97.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.62	79.84	12.19	62.45	15.52	283.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.91	10.82	11.03	3.93	1.42	43.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.39	0.45	8.01	2.26	28.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	NAN	1330.44	727.1	65.06	685.9	247.41	3055.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	801.2	106.65	420.18	126.9	2376.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	47.34	109.62	56.6	9.45	540.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	372.01	5.4	218.18	57.51	1287.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	59.97	8.91	78.27	19.71	335.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.47	0.1	2.94	0.75	10.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	6.73	2.02	11.41	32.4	67.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.29	0	1.01	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	3.04	0.05	4.08	1.28	12.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.16	0	0.24	0.06	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.26	0.02	0.13	0.04	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	16.06	0.12	3.82	1.42	27.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	4.04	1.21	5.81	19.43	39.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.69	2.01	0.18	1.9	0.68	7.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.3	768.9	122.3	362	95.3	2018.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2821.1	3233.3	511.8	1518.9	400	8485.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	45.9	5.2	14.7	5.9	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	21.9	5.9	12.5	4	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.7	1.5	2.8	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	8.5	0.7	4.4	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5	2.6	5	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	67.2	0	126.8	0	204.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.77	104.44	12.78	51.69	8.77	287.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.17	11.29	8.7	5.64	8.77	48.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.43	14.97	1.48	8.38	0	37.28	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	10%	NAN	1021.47	282.01	46.53	496.55	97.2	1943.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	868.62	990.53	124.47	663.77	0	2647.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.78	106.78	92.78	90.71	162	790.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	678.02	423.3	77.3	291.16	0	1469.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.81	120.93	35.91	80.92	0	407.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.3	3.59	0.51	3.88	0	13.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	48.84	1.98	94.2	0	154.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.24	2.08	4.54	0	14.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.36	0.11	0.28	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.35	0.03	0.36	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.02	14.2	0.63	4.77	0	25.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	29.3	1.19	56.52	0	92.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0.78	0.12	1.37	0.27	4.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	764.9	631.5	92.5	416	103.2	2008.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2649.2	387.1	1744.8	433.2	8433.7	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	39.5	5.1	13.9	4.5	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	23.2	4.6	13.9	3.6	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	4.2	1.9	2	0.8	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.4	0.6	5.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.2	0.9	6.3	1.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124	0	0	0	134.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.74	7.67	64.52	14.1	273.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	10.95	6.28	3.09	0.57	35.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	11.42	0.46	11.58	1.86	39.09	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.62
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	580.55	62.81	705.54	236.07	4322.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1474.8	92.7	440.67	91.8	2966.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	112.25	111.28	55.56	9.99	903.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	314.91	63	232.08	55.35	1237.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	103.25	27.9	81.7	18.89	394.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.65	0.76	3.27	0.64	12.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	87.44	3	13.61	1.79	166.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.59	0	1.01	0.33	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.91	0.96	4.15	0.7	13.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.31	0.02	0.29	0.06	1.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.34	0.02	0.13	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.71	0.15	4.92	1.06	19.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	49.45	1.8	8.16	1.07	96.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	1.61	0.17	1.95	0.65	10.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704	639.4	85.8	454.7	118.9	2003.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2964.7	2694.7	360.8	1910	499.5	8429.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	44.7	4.1	24.5	6.8	112	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	13.1	2.8	14.3	3.9	51.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.4	1.6	3.4	1.6	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	4.6	0	4.9	0.5	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	2.5	0	5.8	1.3	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	120	0	83	0	340.3	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.76	91.76	11.29	61.7	15.07	291.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.51	18.2	10.21	2.95	1.34	47.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	NAN	1124.34	617.51	65.7	621.76	938.61	3367.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	966.09	1231.67	60.3	688.86	126.9	3073.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	330.85	113.16	109.8	70.48	160.78	785.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.17	413.28	4.05	395.78	57.51	1578.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.24	91.57	1.35	102.52	19.71	387.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.98	3.87	0.13	4.34	0.75	15.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.6	0	2.17	0.33	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.67	1.61	0.17	3.01	1.28	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.38	0.01	0.31	0.04	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.34	14.63	0.07	9.25	1.42	31.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	1.71	0.18	1.72	2.6	8.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	493.7	900.7	112.7	409.3	106.2	2022.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2076.8	3777.2	473.4	1713.2	447.7	8488.5	0
Białko [g]	10%	NAN	20.3	46.4	6.7	12.2	7.7	93.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	36	4.2	18.1	2.2	73.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	5.9	2.4	4	0.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	17.3	0	4.2	0.6	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	9.3	0.1	5.4	1.3	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	97.3	0	0	0.5	99.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.1	103.74	12.46	53.06	14.71	263.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.96	14.69	11.29	4.99	1.34	40.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	12.2	1.08	7.47	1.86	33.22	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.11
Sód [mg]	10%	NAN	699.51	408.6	104.4	591.45	139.14	1943.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	616.24	1442.94	253.8	452.06	117.72	2882.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	119.75	123.65	170.1	44.21	35.9	493.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	376.3	655.57	18.9	192.2	120.15	1363.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.07	208.73	7.2	68.65	21.33	409.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.92	4.79	0.45	2.59	0.7	12.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	65.43	16.65	17.25	12.56	1.79	113.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	1.73	0	1.01	0.34	4.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.85	6.58	0.85	3.55	0.71	16.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.49	0.05	0.24	0.07	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.29	0.03	0.1	0.15	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	6.83	0.85	4	1.11	19.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.26	9.99	10.35	7.54	1.07	68.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.94	1.13	0.29	1.64	0.38	4.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678.3	608.2	216.3	439.6	95.3	2037.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.2	2561.9	912.1	1853	400	8585.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	43.7	7.6	23.4	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	15.4	4.7	8.3	4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	4.3	2.1	1.7	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.2	0.6	2	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3	0.7	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.6	0	0.9	0	83.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.87	77.33	36.97	72.76	8.77	309.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	14.14	17.97	5.35	8.77	60	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	7.41	2.67	10.08	0	33.24	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	NAN	1210.29	288.52	70.92	882.78	97.2	2549.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	808.5	1615.73	327.96	575.27	0	3327.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.58	325.77	131.76	87.65	162	1019.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.94	575.45	115.92	377.11	0	1637.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	119.67	50.76	98.11	0	429.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.33	3	1.17	3.74	0	12.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	202.22	4.5	62.62	0	278.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	3.43	0.46	3.83	0	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.33	0.11	0.33	0	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.65	0.09	0.36	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	15.22	0.48	6.27	0	29.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	53.05	2.7	37.57	0	99.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.8	0.19	2.45	0.27	6.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704.4	639.1	122.2	432.4	95.3	1993.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2959.6	2694.1	515	1819.9	400	8388.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	43.7	4.7	18.5	5.9	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23	14.1	3	10.2	4	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.4	1.6	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.8	5.7	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	3.1	0.1	4.6	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	102	0	0	0	427.3	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.16	89.02	19.84	71.6	8.77	286.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	11.97	17.1	3.29	8.77	55.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.65	9.53	1.57	10.17	0	31.93	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.12
Sód [mg]	10%	NAN	759.01	219.28	65.7	1085.58	97.2	2226.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	978.85	1361.54	237.6	465.43	0	3043.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.17	100.68	122.4	50.23	162	785.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	761.74	454.11	20.25	269.11	0	1505.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.75	91.16	19.35	94.15	0	366.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.49	3.09	0.49	3.7	0	13.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	89.34	25.65	58.87	0	382.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.75	0	1.01	0	4.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	2.78	0.13	3.55	0	10.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.23	0.02	0.31	0	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.93	0.44	0.07	0.17	0	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.36	9.33	0.33	5.86	0	20.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	48.85	15.39	35.32	0	107.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	0.6	0.18	3.01	0.27	5.56	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2013.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8466.1	0
Białko [g]	10%	NAN	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	285.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.49	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2772.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	2902.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	759.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1439.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	390.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	180.05	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	78.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.93	0

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: 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>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. 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>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Banan 30.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobina, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>7. P#w 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>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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] 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 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8% 	<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% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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 pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3% 	<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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 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%), Iniany (11%), palmowy, 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#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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</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</p>	<p>1. 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> <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. 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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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. 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb 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# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie

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. **P# twaróg z natką pietruszki 60.00g** 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%
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%

obiad

1. **P# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **Śmietana 12% tłuszczu 1%**, Sól biała 0%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tarty Motyl 2%**
4. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
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]

podwieczorek

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kolacja

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 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%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda

posiłek dodatkowy

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**

			wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-27				
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 słoðu 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% P#w filet złocisty/poleǳwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% 	<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 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# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poleǳwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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]

<p>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>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28				
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% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<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 trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g 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/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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<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) 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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	725	622.8	89.8	476.7	95.2	2009.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3053.7	2623.2	377.9	1995.3	400.6	8451	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	40.2	4.2	12.6	3.8	96.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	17	2.7	21.3	2.4	60.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.1	1.6	4.1	0.5	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	8.2	0	6.4	0.5	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	4.4	0	6.6	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87.2	0	0	0	97.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.62	79.84	12.19	62.45	15.52	283.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.91	10.82	11.03	3.93	1.42	43.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.39	0.45	8.01	2.26	28.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	NAN	1330.44	727.1	65.06	685.9	247.41	3055.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	801.2	106.65	420.18	126.9	2376.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	47.34	109.62	56.6	9.45	540.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	372.01	5.4	218.18	57.51	1287.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	59.97	8.91	78.27	19.71	335.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.47	0.1	2.94	0.75	10.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	6.73	2.02	11.41	32.4	67.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.29	0	1.01	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	3.04	0.05	4.08	1.28	12.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.16	0	0.24	0.06	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.26	0.02	0.13	0.04	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	16.06	0.12	3.82	1.42	27.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	4.04	1.21	5.81	19.43	39.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.69	2.01	0.18	1.9	0.68	7.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	669.3	768.9	122.3	362	95.3	2018.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2821.1	3233.3	511.8	1518.9	400	8485.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	45.9	5.2	14.7	5.9	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	21.9	5.9	12.5	4	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.7	1.5	2.8	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	8.5	0.7	4.4	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5	2.6	5	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	67.2	0	126.8	0	204.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.77	104.44	12.78	51.69	8.77	287.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.17	11.29	8.7	5.64	8.77	48.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.43	14.97	1.48	8.38	0	37.28	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	10%	NAN	1021.47	282.01	46.53	496.55	97.2	1943.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	868.62	990.53	124.47	663.77	0	2647.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.78	106.78	92.78	90.71	162	790.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	678.02	423.3	77.3	291.16	0	1469.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.81	120.93	35.91	80.92	0	407.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.3	3.59	0.51	3.88	0	13.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	48.84	1.98	94.2	0	154.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.24	2.08	4.54	0	14.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.36	0.11	0.28	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.35	0.03	0.36	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.02	14.2	0.63	4.77	0	25.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	29.3	1.19	56.52	0	92.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0.78	0.12	1.37	0.27	4.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	764.9	631.5	92.5	416	103.2	2008.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2649.2	387.1	1744.8	433.2	8433.7	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	39.5	5.1	13.9	4.5	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	23.2	4.6	13.9	3.6	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	4.2	1.9	2	0.8	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.4	0.6	5.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.2	0.9	6.3	1.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124	0	0	0	134.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.74	7.67	64.52	14.1	273.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	10.95	6.28	3.09	0.57	35.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	11.42	0.46	11.58	1.86	39.09	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.62
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	580.55	62.81	705.54	236.07	4322.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1474.8	92.7	440.67	91.8	2966.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	112.25	111.28	55.56	9.99	903.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	314.91	63	232.08	55.35	1237.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	103.25	27.9	81.7	18.89	394.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.65	0.76	3.27	0.64	12.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	87.44	3	13.61	1.79	166.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.59	0	1.01	0.33	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.91	0.96	4.15	0.7	13.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.31	0.02	0.29	0.06	1.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.34	0.02	0.13	0.02	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.71	0.15	4.92	1.06	19.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	49.45	1.8	8.16	1.07	96.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	1.61	0.17	1.95	0.65	10.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704	639.4	85.8	454.7	118.9	2003.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2964.7	2694.7	360.8	1910	499.5	8429.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	44.7	4.1	24.5	6.8	112	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	13.1	2.8	14.3	3.9	51.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.4	1.6	3.4	1.6	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	4.6	0	4.9	0.5	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	2.5	0	5.8	1.3	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	120	0	83	0	340.3	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.76	91.76	11.29	61.7	15.07	291.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.51	18.2	10.21	2.95	1.34	47.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	NAN	1124.34	617.51	65.7	621.76	938.61	3367.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	966.09	1231.67	60.3	688.86	126.9	3073.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	330.85	113.16	109.8	70.48	160.78	785.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.17	413.28	4.05	395.78	57.51	1578.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.24	91.57	1.35	102.52	19.71	387.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.98	3.87	0.13	4.34	0.75	15.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.6	0	2.17	0.33	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.67	1.61	0.17	3.01	1.28	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.38	0.01	0.31	0.04	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.34	14.63	0.07	9.25	1.42	31.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	1.71	0.18	1.72	2.6	8.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	493.7	900.7	112.7	409.3	106.2	2022.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2076.8	3777.2	473.4	1713.2	447.7	8488.5	0
Białko [g]	10%	NAN	20.3	46.4	6.7	12.2	7.7	93.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	36	4.2	18.1	2.2	73.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	5.9	2.4	4	0.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	17.3	0	4.2	0.6	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	9.3	0.1	5.4	1.3	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	97.3	0	0	0.5	99.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.1	103.74	12.46	53.06	14.71	263.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.96	14.69	11.29	4.99	1.34	40.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	12.2	1.08	7.47	1.86	33.22	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.11
Sód [mg]	10%	NAN	699.51	408.6	104.4	591.45	139.14	1943.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	616.24	1442.94	253.8	452.06	117.72	2882.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	119.75	123.65	170.1	44.21	35.9	493.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	376.3	655.57	18.9	192.2	120.15	1363.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.07	208.73	7.2	68.65	21.33	409.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.92	4.79	0.45	2.59	0.7	12.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	65.43	16.65	17.25	12.56	1.79	113.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	1.73	0	1.01	0.34	4.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.85	6.58	0.85	3.55	0.71	16.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.49	0.05	0.24	0.07	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.29	0.03	0.1	0.15	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	6.83	0.85	4	1.11	19.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.26	9.99	10.35	7.54	1.07	68.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.94	1.13	0.29	1.64	0.38	4.85	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678.3	608.2	216.3	439.6	95.3	2037.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.2	2561.9	912.1	1853	400	8585.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	43.7	7.6	23.4	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	15.4	4.7	8.3	4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	4.3	2.1	1.7	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.2	0.6	2	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3	0.7	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.6	0	0.9	0	83.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.87	77.33	36.97	72.76	8.77	309.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	14.14	17.97	5.35	8.77	60	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	7.41	2.67	10.08	0	33.24	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	NAN	1210.29	288.52	70.92	882.78	97.2	2549.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	808.5	1615.73	327.96	575.27	0	3327.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.58	325.77	131.76	87.65	162	1019.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.94	575.45	115.92	377.11	0	1637.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	119.67	50.76	98.11	0	429.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.33	3	1.17	3.74	0	12.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	202.22	4.5	62.62	0	278.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	3.43	0.46	3.83	0	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.33	0.11	0.33	0	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.65	0.09	0.36	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	15.22	0.48	6.27	0	29.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	53.05	2.7	37.57	0	99.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.8	0.19	2.45	0.27	6.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704.4	639.1	122.2	432.4	95.3	1993.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2959.6	2694.1	515	1819.9	400	8388.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	43.7	4.7	18.5	5.9	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23	14.1	3	10.2	4	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.4	1.6	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.8	5.7	0	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	3.1	0.1	4.6	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	102	0	0	0	427.3	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.16	89.02	19.84	71.6	8.77	286.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	11.97	17.1	3.29	8.77	55.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.65	9.53	1.57	10.17	0	31.93	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.12
Sód [mg]	10%	NAN	759.01	219.28	65.7	1085.58	97.2	2226.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	978.85	1361.54	237.6	465.43	0	3043.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.17	100.68	122.4	50.23	162	785.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	761.74	454.11	20.25	269.11	0	1505.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.75	91.16	19.35	94.15	0	366.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.49	3.09	0.49	3.7	0	13.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	89.34	25.65	58.87	0	382.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.75	0	1.01	0	4.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	2.78	0.13	3.55	0	10.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.23	0.02	0.31	0	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.93	0.44	0.07	0.17	0	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.36	9.33	0.33	5.86	0	20.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	48.85	15.39	35.32	0	107.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	0.6	0.18	3.01	0.27	5.56	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2013.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8466.1	0
Białko [g]	10%	NAN	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	285.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.49	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2772.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	2902.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	759.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1439.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	390.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.91	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	180.05	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	78.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.93	0

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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# 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. 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>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 100.00g 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</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. 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, 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>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>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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%), lniany (11%), palmowy, 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 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% Jabłko 50.00g 	<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%), lniany (11%), palmowy, 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 jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. 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# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 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# 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, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 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> <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. 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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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. 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. Bułki grahamki 55.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# ser twarogowy chudy 30.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2% 4. Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. 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, 2024-04-27

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. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <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</p>	<p>1. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], 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>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/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <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>

<p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</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>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28				
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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 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% 	<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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 4% 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. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% 	<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. 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] 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			<p>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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	457.2	520.6	105	405.2	95.2	1583.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1924.3	2189	445.2	1697.9	400.6	6657.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.3	37.7	1	11.1	3.8	75.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	16.8	0.3	16.4	2.4	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2.1	0.1	3.1	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	8.2	0	4.9	0.5	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.4	0	5.7	1.3	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87.2	0	0	0	97.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.84	57.16	25.38	56.92	15.52	223.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	10.55	20.73	3.11	1.42	49.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	5.39	1.83	7.54	2.26	24.03	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.17
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	758.04	727.1	1.08	599.23	247.41	2332.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	801.2	426.6	383.51	126.9	2466.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	47.34	6.48	51.47	9.45	412.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	372.01	21.6	206.65	57.51	1127.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	59.97	35.64	73.81	19.71	301.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	1.47	0.43	2.8	0.75	8.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	6.73	8.1	10.23	32.4	72.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.29	0	1.01	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	3.04	0.22	3.48	1.28	11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.16	0.03	0.23	0.06	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.26	0.1	0.12	0.04	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	16.06	0.51	3.73	1.42	24.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	4.04	4.85	5.45	19.43	42.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	2.01	0	1.66	0.68	5.83	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	463.9	579.8	168.2	362	95.3	1669.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1952.9	2438.8	708.7	1518.9	400	7019.5	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	37.9	6.1	14.7	5.9	89.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	16.1	4	12.5	4	49.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	2.8	1.4	2.8	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	6.3	0.7	4.4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.7	0.8	5	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	67.2	0	126.8	0	204.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.57	75.8	28.25	51.69	8.77	231.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	8.08	8.7	5.64	8.77	45.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.67	10.25	2.76	8.38	0	28.07	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	51.29
Sód [mg]	10%	NAN	625.47	195.82	47.61	496.55	97.2	1462.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	675.12	790.48	162.63	663.77	0	2292.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.98	67.61	91.98	90.71	162	730.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.22	380.87	120.96	291.16	0	1307.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.01	98.59	36.18	80.92	0	329.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.32	2.54	1.18	3.88	0	10.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	26.2	3.45	94.2	0	133.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	2.91	0.54	4.54	0	10.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.3	0.12	0.28	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.27	0.04	0.36	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.63	13.66	0.29	4.77	0	21.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	15.72	2.06	56.52	0	80.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.54	0.13	1.37	0.27	3.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	559.4	541	133.4	354.3	103.2	1691.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351	2266.4	566.1	1484.3	433.2	7101.2	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	37.6	16.7	11.7	4.5	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	22.6	0.2	13.4	3.6	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	4.1	0	1.9	0.8	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	9.4	0	5.4	0.5	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6	0	6	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124	0	0	0	134.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.89	51.49	16.78	51.56	14.1	205.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	10.82	15.88	3.01	0.57	45.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	9.75	1.53	9.85	1.86	30.99	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.94
Sód [mg]	10%	NAN	2341.59	579.25	57.6	586.74	236.07	3801.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.5	1403.47	0	382.62	91.8	2551.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	594.55	105.48	0	49.62	9.99	759.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	408.74	259.28	0	182.94	55.35	906.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	90.59	0	64.96	18.89	281.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.53	3.16	0	2.68	0.64	9.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	87.44	0	13.61	1.79	163.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.59	0	1.01	0.33	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.24	3.86	0	3.97	0.7	11.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.26	0	0.23	0.06	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.32	0	0.11	0.02	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	4.94	0	3.91	1.06	14.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	49.45	0	8.16	1.07	95.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.5	1.6	0.16	1.62	0.65	9.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	493.2	578.1	85.8	454.7	118.9	1731	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2077.7	2435.6	360.8	1910	499.5	7283.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29	36.6	4.1	24.5	6.8	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	12.2	2.8	14.3	3.9	45.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	1.6	3.4	1.6	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	4.3	0	4.9	0.5	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	2.3	0	5.8	1.3	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	88.3	0	83	0	182.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.91	86.54	11.29	61.7	15.07	244.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.63	18.1	10.21	2.95	1.34	48.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.58	12.5	0.9	9.64	2.26	31.9	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	NAN	695.94	560.5	65.7	621.76	938.61	2882.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	767.64	1092.07	60.3	688.86	126.9	2735.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.15	108.5	109.8	70.48	160.78	786.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	579.02	321.52	4.05	395.78	57.51	1357.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.99	78.83	1.35	102.52	19.71	318.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.57	0.13	4.34	0.75	12.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.54	0	2.17	0.33	4.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.87	1.49	0.17	3.01	1.28	8.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.18	0.01	0.35	0.06	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.31	0.01	0.31	0.04	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	10.75	0.07	9.25	1.42	24.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.93	1.55	0.18	1.72	2.6	7.2	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	231	835.5	112.7	409.3	106.2	1695	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	971.8	3501	473.4	1713.2	447.7	7107.4	0
Białko [g]	10%	NAN	11.4	37.7	6.7	12.2	7.7	75.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	6.2	35.5	4.2	18.1	2.2	66.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.4	5.2	2.4	4	0.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	17.8	0	4.2	0.6	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.3	0.1	5.4	1.3	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	80.9	0	0	0.5	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.53	96.78	12.46	53.06	14.71	211.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.48	15.59	11.29	4.99	1.34	39.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.77	11.38	1.08	7.47	1.86	26.57	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.09
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	48.33
Sód [mg]	10%	NAN	285.81	391.18	104.4	591.45	139.14	1511.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	405.93	1857.92	253.8	452.06	117.72	3087.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	72.73	108.07	170.1	44.21	35.9	431.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	200.21	450.86	18.9	192.2	120.15	982.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.6	121.72	7.2	68.65	21.33	265.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.83	3.85	0.45	2.59	0.7	9.43	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	62.77	35.29	17.25	12.56	1.79	129.68	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	1.44	0	1.01	0.34	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	6.85	0.85	3.55	0.71	15.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.35	0.05	0.24	0.07	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.29	0.03	0.1	0.15	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.1	7.6	0.85	4	1.11	16.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	21.17	10.35	7.54	1.07	77.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.79	1.08	0.29	1.64	0.38	3.77	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	472.9	458.5	162.2	398.5	95.3	1587.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1990	1932.7	684.1	1679.3	400	6686.2	0
Białko [g]	10%	NAN	22	39.9	5.7	22	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	10.3	3.5	7.9	4	38.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	1.5	1.7	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.6	0.4	1.9	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	1.6	0.5	4.5	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.9	0	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.67	54.79	27.72	64.12	8.77	226.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.47	13.66	13.48	5.3	8.77	54.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.32	6.59	2	8.92	0	24.84	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	NAN	814.29	247.74	53.19	803.58	97.2	2016.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	615	1582.45	245.96	536.57	0	2979.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.78	308.78	98.82	83.69	162	946.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.14	561.93	86.94	344.35	0	1398.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.55	116.52	38.07	86.95	0	347.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	2.73	0.88	3.34	0	9.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	201.09	3.37	62.62	0	276.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	2.47	0.34	3.71	0	8.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.32	0.08	0.3	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.63	0.06	0.35	0	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.9	15.17	0.36	5.59	0	25.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	52.37	2.02	37.57	0	97.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.68	0.14	2.23	0.27	5.04	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	560.5	453.5	151.7	329.7	95.3	1590.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351.8	1909.8	634.8	1385.8	400	6682.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	32.5	2.8	14.9	5.9	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	11.1	8	9.3	4	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	2.1	4.9	2.1	2.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.5	4.4	2.2	1.8	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	2.4	0.2	4.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	79.2	56.7	0	0	461.3	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.92	59.69	17.12	50	8.77	202.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	10.07	8.59	3.16	8.77	44.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.62	7.81	0.24	7.29	0	21.97	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.72
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.49
Sód [mg]	10%	NAN	481.81	181.07	17.48	887.58	97.2	1665.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	843.4	1065.82	28.03	368.68	0	2305.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.31	84.52	16.6	40.33	162	639.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	647.08	348.65	29.06	187.21	0	1212.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.69	71.17	3.98	66.25	0	264.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.1	2.59	0.35	2.71	0	10.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	69.08	23.03	58.87	0	359.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.72	0.23	1.01	0	4.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	2.14	0.24	3.25	0	9.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.19	0.01	0.22	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0.34	0.05	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.98	7.46	0.1	4.16	0	14.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	38.28	0	35.32	0	81.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.33	0.5	0.04	2.46	0.27	4.16	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1649.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6934	0
Białko [g]	10%	NAN	89	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	220.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	26.91	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2238.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	2631.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	672.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1184.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	301.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	175.99	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	74.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.59	0

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 22%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. 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]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 130.00g</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 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 filec 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, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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 (2%)), 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 połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>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>pszenna, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<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% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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% 	<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] Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 50.00g 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, 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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>2. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 130.00g</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%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</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 filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>2. P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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>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>(2%), 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, 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>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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 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% 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] 	<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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# kompot wieloowocowy 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 petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> 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#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] 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 selera, 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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	812.4	636.6	192	466.7	100.6	2208.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3422.7	2678.9	814.7	1967.9	424.8	9309.2	0
Białko [g]	10%	NAN	36.3	43.6	17.2	17.2	3.9	118.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.4	17.2	0.3	12.2	2.2	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	2.5	0.1	1.9	0.5	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.46	81.95	30.91	72.22	16.3	319.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.39	15.42	26.27	3.04	0.91	63.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.41
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.75
Sód [mg]	10%	NAN	1231.4	311.49	55.08	663.39	250.65	2512.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.86	0.15	1.84	0.69	6.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629.8	723.2	239.1	379.7	95.3	2067.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	3040.8	1001.7	1598.3	400	8702.7	0
Białko [g]	10%	NAN	26	46	11.5	14.8	5.9	104.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	23.4	10.1	11.8	4	60.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.4	6.5	2.7	2.4	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	10.8	0	4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0.1	3.9	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	92.9	0	126.8	0	231	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.82	27.18	54.27	8.77	283.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.02	22.86	3.84	8.77	69.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.53	3.6	1.72	0	15.16	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	229.65	57.6	504.02	97.2	1945.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1284.35	241.2	363.62	0	2437.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	155.91	7.2	69.11	162	683.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	519.17	16.2	121.24	0	941.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	102.87	5.4	28.45	0	181.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.3	0.54	1.62	0	6.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	60.03	13.8	35.63	0	121.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	5.52	0.68	2.52	0	11.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.28	0.05	0.08	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.47	0.04	0.25	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	17.96	0.28	0.48	0	19.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	36.02	8.27	21.38	0	73.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.63	0.16	1.4	0.27	4.86	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	800	624.7	148.5	359.2	114.1	2046.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3381.7	2622.6	630	1513.4	480.7	8628.6	0
Białko [g]	10%	NAN	38.9	44.4	17.1	12.9	4.7	118.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	21.4	0.3	10.3	3.4	49.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	7.2	0	1.9	0.8	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	200.7	0	0.3	0	212.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.92	69.51	19.84	54.05	16.12	291.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.79	15.47	19.66	4.5	0.98	56.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.67
Sód [mg]	10%	NAN	1151.56	379.55	54	460.95	241.2	2287.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	593.49	1533.83	0	211.45	76.14	2414.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	320.05	180.53	0	51.1	2.42	554.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	428.45	309.5	0	66.34	5.67	809.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.39	78.11	0	17.89	2.16	147.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.54	3.49	0	0.7	0.13	5.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.68	0	1.06	0.33	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.38	0	0.11	0.01	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5	0	0.28	0.25	7.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	1.05	0.15	1.28	0.67	5.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.4	702	136.8	420.2	117.1	2094.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3030.6	2958	575.4	1768.6	495.2	8828	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	48.8	6.3	22.5	7.9	117	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	16	4.4	13.2	2.1	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	7.8	2.4	3.3	0.5	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	4.3	0	4.5	0.5	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	1.4	0	4.5	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	194.1	0	83	0.5	414.9	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.48	96.03	18.85	53.53	16.73	298.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	20.24	18.49	3.28	1.75	58.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.97	1.71	1.84	0.32	19.19	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.45
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.56
Sód [mg]	10%	NAN	1158.67	417.75	97.2	513.13	144.27	2331.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	686.28	1813.02	0	455.76	102.05	3057.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.15	178.16	162	35.29	28.35	704.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.48	552.22	0	180.32	70.47	1282.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.79	119.34	0	34.21	4.59	248.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.36	5.76	0	1.58	0.18	10.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.61	0	2.17	0.34	4.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.06	1.12	0	2.04	0.74	6.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.31	0	0.1	0.02	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.55	0	0.19	0.13	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	18.29	0	4.87	0.3	24.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	1.16	0.27	1.42	0.4	5.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704.1	694.7	180.1	462.1	117.1	2158.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978.1	2915.4	756.2	1950.6	495.2	9095.6	0
Białko [g]	10%	NAN	39.3	38.2	15.3	15.5	7.9	116.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.7	25.1	7	10.5	2.1	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5	4	1.6	0.5	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	11.6	0	3.7	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0	4.2	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	94.7	0	0	0.5	108.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.59	84.35	14.62	76.79	16.73	306.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.93	16.56	13.72	2.66	1.75	61.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.52
Sód [mg]	10%	NAN	834.76	334.19	381.6	569.55	144.27	2264.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	634.35	2052.26	0	201.85	102.05	2990.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.67	130.65	0	14.47	28.35	549.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	500.45	486.13	0	25.74	70.47	1082.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.35	124.12	0	16.85	4.59	198.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	3.41	0	0.51	0.18	5.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.13	1.67	0	1.01	0.34	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.06	0	2.31	0.74	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.33	0	0.04	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.32	0	0.02	0.13	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	8.03	0	0.38	0.3	10.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.92	1.06	1.58	0.4	5.66	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.2	707.2	105	457.2	95.3	2062.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2972.8	445.2	1933.9	400	8697.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	46.8	1	20	5.9	102.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	22.1	0.3	7.3	4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	8.4	0.1	1.6	2.4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.8	0	1.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	163.5	0	0.5	0	174.4	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	85.45	25.38	78.04	8.77	314.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.95	20.73	3.25	8.77	67.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.58	1.83	0.64	0	15.78	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.91
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	290.1	1.08	890.97	97.2	2524.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1963.05	426.6	178.37	0	3109.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.86	6.48	35.63	162	838.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	708.33	21.6	76.15	0	1104.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	138.11	35.64	8.56	0	226.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	4.04	0.43	0.51	0	6.42	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.07	93.28	8.1	10.35	0	123.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.39	0	1.02	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.38	0.22	1.98	0	9.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.84	0.1	0.14	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.62	0.51	0.56	0	19.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.97	4.85	6.2	0	74.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.8	0	2.47	0.27	6.31	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	772	540.9	170.5	467.5	95.3	2046.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3254.3	2284	720.8	1975.1	400	8634.3	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	49.5	4	18.6	5.9	114.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	8	3.1	9.2	4	44.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	2.2	0.5	2.2	2.4	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.3	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	114.2	0	0	0	358	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.64	72.35	31.95	77.56	8.77	305.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.84	13.52	16.2	2.39	8.77	55.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.16
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.08
Sód [mg]	10%	NAN	1289.26	255.4	82.8	1100.25	97.2	2824.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	2118.08	0	135.13	0	2979.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	149.58	0	11.98	162	647.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	642.99	0	17.29	0	1201.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	137.5	0	13.33	0	245.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.65	0	0.36	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.71	0	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.43	0	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.57	0	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	22.56	0	0.2	0	24.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.58	0.7	0.23	3.05	0.27	7.06	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2097.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8842.2	0
Białko [g]	10%	NAN	113.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	231.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.64	0
% energii z białka	10%	22	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2384.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	2927.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	641.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1098.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	223.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.42	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	97.36	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	18.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.96	0

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</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. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb 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 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/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# w filecie złocisty/półędwica 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> <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>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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# w półędwica soppocka aro 30.00g [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pszenny, gotowany 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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>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>200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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#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] 7. P# ser twarogowy chudy 30.00g 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 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% 2. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 3. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 4. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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] 6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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 pszenny kawior 30.00g 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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g 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, 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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 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# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</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 filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>2. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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>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 koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(2%), 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, 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>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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>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/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> <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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.2	636.6	105	395.5	100.6	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1665.7	424.8	8547.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	15	3.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	11.8	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.8	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	25.38	57.56	16.3	298.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	2.9	0.91	57.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	541.35	250.65	2098.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0	1.5	0.69	5.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629.8	662.9	89.2	498.4	95.3	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	376.7	2102	400	8328.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.7	18.6	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.7	12.5	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.3	0	4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.3	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	21.78	78.71	8.77	302.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	17.46	4.07	8.77	64.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	3.6	1.72	0	15.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	3.6	707.42	97.2	2072.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	241.2	363.62	0	2275.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	7.2	69.11	162	680.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	16.2	121.24	0	843.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	5.4	28.45	0	168.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.54	1.62	0	6.61	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.22	59.68	13.8	35.63	0	121.34	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.68	2.52	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.05	0.08	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.04	0.25	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.28	0.48	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	8.27	21.38	0	72.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	773.6	624.7	61.5	477.9	114.1	2052.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2622.6	260.5	2017.1	480.7	8650.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.4	0.9	16.8	4.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	21.4	0.3	10.9	3.4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	0	2	0.8	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	200.7	0	0.3	0	212	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	69.51	14.31	78.49	16.12	309.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	15.47	14.13	4.73	0.98	50.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	379.55	0	664.35	241.2	2425.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1533.83	0	211.45	76.14	2388.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.05	0	1.84	0.67	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2037.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8590.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	40.6	0.3	26.3	7.9	105	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	15.1	0.3	13.9	2.1	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.6	0	3.4	0.5	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4	0	4.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.2	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	162.3	0	83	0.5	332.4	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	90.82	10.08	77.96	16.73	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	20.13	9.72	3.5	1.75	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	360.75	0	716.53	144.27	2359.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1673.41	0	455.76	102.05	2898.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	173.5	0	35.29	28.35	531.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	460.46	0	180.32	70.47	1161.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	106.6	0	34.21	4.59	234.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.45	0	1.58	0.18	10.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	2.17	0.34	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1	0	2.04	0.74	6.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.27	0	0.1	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.48	0	0.19	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	14.41	0	4.87	0.3	21.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1	0	1.99	0.4	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	694.7	46.5	509.6	117.1	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	2915.4	196.6	2152.1	495.2	8550.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	38.2	0.5	17	7.9	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	25.1	0.2	10.7	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5	0	1.7	0.5	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.6	0	3.7	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0	4.2	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	94.7	0	0	0.5	107.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	84.35	11.25	86.56	16.73	310.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	16.56	10.35	2.75	1.75	56.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.35
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	334.19	3.6	650.91	144.27	1949.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	2052.26	0	201.85	102.05	2947.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	130.65	0	14.47	28.35	505.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	486.13	0	25.74	70.47	974.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	124.12	0	16.85	4.59	194.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.41	0	0.51	0.18	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.06	0	2.31	0.74	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.33	0	0.04	0.02	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0	0.02	0.13	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	8.03	0	0.38	0.3	10.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.92	0.01	1.8	0.4	4.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.2	693.5	105	457.2	95.3	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2912	445.2	1933.9	400	8636.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.4	1	20	5.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	24.2	0.3	7.3	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.3	0.1	1.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.7	0	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.7	0	0.5	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	78.66	25.38	78.04	8.77	307.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.94	20.73	3.25	8.77	67.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.49	1.83	0.64	0	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	287.33	1.08	890.97	97.2	2521.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1962.18	426.6	178.37	0	3108.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.42	6.48	35.63	162	837.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	694.62	21.6	76.15	0	1091.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	137.63	35.64	8.56	0	226.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.99	0.43	0.51	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	94.33	8.1	10.35	0	124.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.02	0	2.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	5.23	0.22	1.98	0	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.81	0.1	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.54	0.51	0.56	0	19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	56.59	4.85	6.2	0	74.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.79	0	2.47	0.27	6.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	736.6	540.9	170.5	467.5	95.3	2011	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2284	720.8	1975.1	400	8485	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	49.5	4	18.6	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	8	3.1	9.2	4	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.2	0.5	2.2	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.3	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	114.2	0	0	0	358	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	72.35	31.95	77.56	8.77	302.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	13.52	16.2	2.39	8.77	55.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	255.4	82.8	1100.25	97.2	2428.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	2118.08	0	135.13	0	2979.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	149.58	0	11.98	162	647.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	642.99	0	17.29	0	1201.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	137.5	0	13.33	0	245.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.65	0	0.36	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.71	0	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.43	0	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.57	0	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	22.56	0	0.2	0	24.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.7	0.23	3.05	0.27	6.07	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8541.5	0
Białko [g]	10%	NAN	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.6	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2265.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	2872.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	606.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1040.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.66	0

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze café 8%</p> <p>5. 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</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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% [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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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>6% 0%, Sól biała 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>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>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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# 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>8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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,</p>	<p>1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek</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, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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</p>

<p>gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: 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>suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>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: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 2024-04-25

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:</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 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</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</p>

<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Jaja gotowane iżż 100.00g</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, 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>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. Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P# dżem brzoskwinowy 50.00g [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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# kompot wieloowocowy 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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>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, 2024-04-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 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 vegetariańska], 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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).] P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<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> <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>typ 500 5%</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, 2024-04-28

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 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</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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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</p>	<p>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, 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 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. 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>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>gotowane IŻŻ 4%</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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	960.2	664.9	105	494.4	97.9	2322.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4039.5	2789.8	445.2	2072.3	413	9759.9	0
Białko [g]	10%	NAN	48.2	30.5	1	11.9	3.7	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.2	26.8	0.3	22.3	2.3	83.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	4.8	0.1	4.4	0.5	22.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	11.1	0	6.6	0.5	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	5.6	0	6.6	1.1	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	50.4	0	0	0	64.5	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.2	77.78	25.38	62.33	15.79	305.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22	11.63	20.73	4.77	1.8	60.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.38	5.26	1.83	1.9	0.54	14.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.54
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.4
Sód [mg]	10%	NAN	1722.88	762.27	1.08	766	269.01	3521.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	759.34	329.83	426.6	180.06	68.85	1764.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.6	43.07	6.48	29.78	3.51	469.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	97.44	21.6	46.46	8.36	715.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.2	20.43	35.64	19.41	2.97	192.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	1.08	0.43	0.79	0.16	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	26.9	8.1	8.26	32.4	86.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.45	0	1.35	0.33	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	3.83	0.22	3.87	1.09	12.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.06	0.03	0.04	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.13	0.1	0.05	0.03	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	1.79	0.51	0.36	0.4	4.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	3.41	4.85	3.92	19.43	37.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.78	2.11	0	2.12	0.74	8.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	695	837.3	67.3	483.1	95.3	2178.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2935.4	3523.2	284.8	2034.7	400	9178.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	49.4	0.7	17.3	5.9	102.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	22.3	0.2	14	4	54.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	3.7	0	3.2	2.4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	8.4	0	4.5	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.8	0.1	5.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	67.2	0	126.8	0	209.4	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.96	117.17	16.84	72.73	8.77	330.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.08	11.89	11.58	6.36	8.77	64.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.67	14.94	2.45	2.04	0	22.12	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.34
Sód [mg]	10%	NAN	1162.31	282.24	2.34	809.57	97.2	2353.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	652.98	935.58	138.06	373.61	0	2100.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	402.72	98.97	14.04	66.95	162	744.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	376.86	379.11	17.55	118	0	891.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.99	87.32	9.36	21.7	0	178.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.85	3.39	0.35	1.71	0	7.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.73	48.84	5.16	69.15	0	130.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.4	0	1.96	0	3.8	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.55	4.13	0.36	3.83	0	10.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.22	0.01	0.07	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.35	0.04	0.27	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.92	0.09	0.94	0	15.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.64	29.3	3.1	41.49	0	78.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.22	0.78	0	2.24	0.27	5.88	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	819.2	761.8	61.5	478.2	105.8	2226.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3453.7	3191.5	260.5	2012.1	445.5	9363.5	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	45.3	0.9	14.4	4.4	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	33.2	0.3	14.9	3.4	71.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	10.5	0	2.3	0.8	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	12.4	0	5.6	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	6.4	0	6.1	1	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	214	0	0	0	228.1	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	125.67	75.07	14.31	73.27	14.37	302.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.19	12.79	14.13	4.37	0.95	51.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.5	9.54	1.26	3.62	0.13	21.07	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.74
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	NAN	2732.05	625.37	0	899.58	257.67	4514.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	692.07	1496.91	0	114.24	33.75	2336.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	679.26	164.97	0	23.88	4.05	872.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	452.28	328.82	0	11.58	6.21	798.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.44	91.95	0	6.1	2.16	205.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.96	3.89	0	0.48	0.05	6.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.68	88.11	0	8.21	1.79	135.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	1.15	0	1.35	0.33	4.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.35	4.3	0	3.61	0.52	11.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.3	0	0.02	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.53	0	0.03	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.37	5.13	0	0.31	0.04	8.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.6	49.86	0	4.92	1.07	78.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.58	1.73	0	2.49	0.71	11.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	847.3	702	66.9	517.9	121.6	2255.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3569.2	2944.5	282.5	2181.2	511.8	9489.4	0
Białko [g]	10%	NAN	39.3	39.4	0.5	25.1	6.7	111.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.4	26.8	0.5	15.3	3.8	70	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	8.6	0	3.8	1.6	21.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8	10.3	0	5	0.5	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	3	0.1	5.6	1.1	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	97.7	0	83	0	448.6	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.39	81.19	16.33	70.67	15.34	305.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.98	17.79	13.09	4.47	1.72	56.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.14	11.34	2.7	1.81	0.54	21.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.51
Sód [mg]	10%	NAN	1312.57	592.9	2.7	817.06	960.21	3685.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	853.21	1004.68	180.9	390.69	68.85	2498.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	418.37	108.91	5.4	37.72	154.84	725.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	689.06	262.43	12.15	174.92	8.36	1146.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.93	68.9	4.05	26.92	2.97	225.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.73	3.99	0.4	1.61	0.16	10.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.32	35.31	10.35	29.49	32.4	116.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.66	0.96	0	2.51	0.33	6.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.74	1.54	0.51	2.61	1.09	9.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.44	0.04	0.09	0	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.94	0.37	0.03	0.21	0.03	1.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.43	4.8	0.21	4.77	0.4	11.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.59	8.94	6.2	5.45	19.43	45.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.64	1.64	0	2.26	2.66	9.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	731.4	801.7	46.5	533.5	108.8	2222.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3088.7	3357.1	196.6	2242.4	460	9345	0
Białko [g]	10%	NAN	27.9	36	0.5	15	7.6	87.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	35.3	0.2	19.6	2	72.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	5.2	0	4.4	0.4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	17.8	0	4.4	0.5	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	9.3	0	5.5	1	21	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	80.9	0	0	0.5	96.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.62	90.75	11.25	74.78	14.98	314.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	36.34	14.83	10.35	6.27	1.72	69.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.7	12.01	1.53	1.4	0.13	17.78	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.43
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.81
Sód [mg]	10%	NAN	940.19	369.85	3.6	904.83	160.74	2379.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.76	1857.88	0	185.3	59.67	2768.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	390.93	106.99	0	20.09	29.97	547.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	374.16	450.86	0	20.48	71.01	916.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.29	121.32	0	9.97	4.59	193.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.5	3.81	0	0.48	0.1	5.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	40.14	35.29	0	7.91	1.79	85.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	1.44	0	1.35	0.34	4.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.28	6.85	0	3.23	0.52	13.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.35	0	0.03	0.01	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.29	0	0.03	0.13	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.53	7.6	0	0.41	0.09	9.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.08	21.17	0	4.75	1.07	51.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.61	1.02	0.01	2.51	0.44	5.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	809.2	733.2	105	482.6	133.6	2263.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3409.6	3074.7	445.2	2035.3	559.5	9524.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	43.4	1	22.2	14.8	114.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.3	29.7	0.3	12.2	6.7	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	16.3	0.1	4.4	4	32.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	7.8	0	1.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.3	0	4.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	170.2	0	0	0	184.3	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.59	77.21	25.38	71.26	3.37	301.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.36	17	20.73	4.54	3.37	64.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.1	8.53	1.83	0.86	0	17.33	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	10%	NAN	1381.51	297	1.08	2599.35	378	4656.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	656.97	1683.63	426.6	145.16	0	2912.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.13	341.8	6.48	313.46	0	1038.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.12	622.8	21.6	14.05	0	1108.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.63	124.66	35.64	6.94	0	271.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.85	3.68	0.43	0.48	0	6.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	166.18	8.1	37.57	0	218.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.4	0	1.35	0	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.78	2.83	0.22	2.82	0	8.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.39	0.03	0.02	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.72	0.1	0.04	0	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	15.62	0.51	0.66	0	19.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	31.42	4.85	22.54	0	63.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.83	0.82	0	7.22	1.05	11.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	937.8	602.5	151.7	444.3	95.3	2231.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3943.9	2539.3	634.8	1875.9	400	9394.2	0
Białko [g]	10%	NAN	44.9	42.6	2.8	20	5.9	116.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.3	13.1	8	9.8	4	66.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.5	2.6	4.9	2.4	2.4	22.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.2	5.3	2.2	1.4	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	3.1	0.2	3.2	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	103.4	56.7	0	0	489.2	163
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.65	83.21	17.12	69.44	8.77	300.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.03	14.41	8.59	4.14	8.77	54.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.18	9.7	0.24	0.91	0	16.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.61
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.09
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.31
Sód [mg]	10%	NAN	1375.2	280.87	17.48	1221.12	97.2	2991.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	875.87	1956.46	28.03	105.16	0	2965.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	426.53	149.34	16.6	13.87	162	768.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	718.41	547.14	29.06	14.05	0	1308.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	124.69	123.65	3.98	6.85	0	259.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.02	3.57	0.35	0.5	0	9.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.2	85.18	23.03	35.32	0	347.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.91	0.74	0.23	1.01	0	4.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.93	2.68	0.24	2.16	0	9.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.39	0.01	0.02	0	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.01	0.53	0.05	0.05	0	1.66	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	17.47	0.1	0.46	0	19.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	51.1	0	21.19	0	78.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.82	0.78	0.04	3.39	0.27	7.47	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2243	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9436.4	0
Białko [g]	10%	NAN	104.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	245.9	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	60.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.69	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3443.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	2478.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	738.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	983.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	160.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	4.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.6	0

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 18%, tłuszczów: 22%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22

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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</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. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 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/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, 2024-04-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<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, 2024-04-24				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 130.00g</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 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 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 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. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>	<p>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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane poprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</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. 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, 2024-04-25

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%), lniany (11%), palmowy, 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. Jaja gotowane iżż 100.00g 7. 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, 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. Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Kasza orkiszowa S 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1% 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 kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 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 pszenny kawior 30.00g 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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

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# 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 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>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. R w marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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 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 dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń</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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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>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>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 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>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>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, 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% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# kompot wieloowocowy 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)] 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	984.2	636.6	105	481	100.6	2307.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4141.3	2678.9	445.2	2027	424.8	9717.4	0
Białko [g]	10%	NAN	48.9	43.6	1	17.3	3.9	114.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.3	17.2	0.3	13.8	2.2	64.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	2.5	0.1	2.2	0.5	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	8	0	5	0.4	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	4.8	0	5.7	1	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	95.7	0	12.7	0	122.5	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.29	81.95	25.38	72.24	16.3	325.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.41	15.42	20.73	3.06	0.91	61.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	10.59	1.83	0.69	0.27	18.72	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.36
Sód [mg]	10%	NAN	1662.76	311.49	1.08	672.39	250.65	2898.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	799.3	2147.85	426.6	181.36	67.5	3622.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.55	145.48	6.48	32.04	4.05	570.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.82	660.51	21.6	73.27	8.64	1305.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.93	160.66	35.64	22.44	5.94	338.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	4.33	0.43	0.67	0.1	8.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	30.45	8.1	59.86	2.02	113.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.29	0	2.15	0.33	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.6	3.48	0.22	3.27	0.51	11.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.55	0.03	0.04	0.01	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.59	0.1	0.07	0	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	21.49	0.51	2.5	0.1	26.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	18.27	4.85	2.89	1.21	34.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.61	0.86	0	1.86	0.69	7.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.2	662.9	225.3	512.8	95.3	2204.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2991.3	2788.2	948.6	2161.1	400	9289.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	37.3	7.6	18.6	5.9	99.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	20.6	5.3	14	4	58.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	3.1	2.4	3.2	2.4	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.3	0.3	4.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5.3	0.5	5	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	69.4	0	126.8	0	211.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.14	85.74	38.98	78.73	8.77	329.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.3	13.01	25.43	4.09	8.77	76.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	7.48	4.53	1.72	0	16.22	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.45
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	26.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	55.54
Sód [mg]	10%	NAN	1103.54	207.28	91.26	716.42	97.2	2215.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.05	1123.08	292.36	363.62	0	2452.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	389.85	153.02	159.47	69.11	162	933.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	371.46	421.28	74.65	121.24	0	988.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.48	89.32	22.81	28.45	0	197.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.48	3.11	1.06	1.62	0	7.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.91	59.68	13.8	35.63	0	122.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.4	0	1.96	0	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	4.95	0.87	3.01	0	11.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.24	0.1	0.08	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.41	0.06	0.25	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	13.2	0.39	0.48	0	15.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	35.81	8.27	21.38	0	73.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.57	0.25	1.99	0.27	5.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	873.1	624.7	61.5	492.3	114.1	2165.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3688.9	2622.6	260.5	2076.2	480.7	9129.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.1	44.4	0.9	16.8	4.7	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	21.4	0.3	12.5	3.4	54	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	7.2	0	2.3	0.8	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	7.3	0	4	0.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	4.1	0	5.3	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	200.7	0	0.3	0	215.8	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	146.14	69.51	14.31	78.51	16.12	324.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.78	15.47	14.13	4.75	0.98	54.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	11.82	1.26	0.92	0.32	17.39	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.04
Sód [mg]	10%	NAN	1184.38	379.55	0	673.35	241.2	2478.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	690.15	1533.83	0	211.45	76.14	2511.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.29	180.53	0	51.1	2.42	620.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	456.42	309.5	0	66.34	5.67	837.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.9	78.11	0	17.89	2.16	156.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	3.49	0	0.7	0.13	6.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	36.71	0	5.07	5.17	59.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	0.68	0	1.39	0.33	3.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	3.05	0	2.82	0.74	9.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.27	0	0.04	0.01	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.38	0	0.11	0.01	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.62	5	0	0.28	0.25	7.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	22.02	0	3.04	3.1	35.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.28	1.05	0	1.87	0.67	6.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	871.8	701.7	41.5	553.3	117.1	2285.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3673.1	2949.6	175.4	2331.3	495.2	9624.8	0
Białko [g]	10%	NAN	40.2	40.7	0.3	26.4	7.9	115.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.5	21.9	0.3	15.4	2.1	63.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	8.1	0	3.7	0.5	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8	8	0	5	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	3.3	0	5.5	1	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	162.3	0	83	0.5	513.8	171
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.48	90.86	10.08	77.98	16.73	323.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.25	20.14	9.72	3.52	1.75	53.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	10.83	1.71	1.84	0.32	20.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.4
Sód [mg]	10%	NAN	1253.26	360.77	0	725.53	144.27	2483.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	895.6	1676.08	0	455.76	102.05	3129.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	416.75	173.77	0	35.29	28.35	654.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	688.52	460.8	0	180.32	70.47	1400.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.93	106.63	0	34.21	4.59	268.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.81	5.46	0	1.58	0.18	12.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	48.51	0	28.82	5.17	95.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.66	0.55	0	2.51	0.34	6.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.96	2.4	0	2.53	0.74	9.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.27	0	0.1	0.02	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.94	0.49	0	0.19	0.13	1.77	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	14.41	0	4.87	0.3	21.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	16.86	0	5.05	3.1	32.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.48	1	0	2.01	0.4	6.2	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	789.6	738	46.5	476.5	117.1	2168	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.8	3098	196.6	2009.6	495.2	9133.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.7	39.1	0.5	15.5	7.9	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	26.3	0.2	12.1	2.1	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	5.1	0	2	0.5	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	12.3	0	4.2	0.5	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	6.5	0	5.3	1	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	94.8	0	0	0.5	110.8	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.05	91.93	11.25	76.81	16.73	323.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	34.61	17.1	10.35	2.68	1.75	66.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.48	11.8	1.53	1	0.32	17.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.6
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	19.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.22
Sód [mg]	10%	NAN	2464.34	338.55	3.6	578.55	144.27	3529.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.05	2236.43	0	201.85	102.05	3213.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	692.52	136.32	0	14.47	28.35	871.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	371.46	512.09	0	25.74	70.47	979.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.48	133.84	0	16.85	4.59	211.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.48	3.62	0	0.51	0.18	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.91	48.6	0	6.15	5.17	72.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.44	1.67	0	1.35	0.34	4.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	5.31	0	2.8	0.74	11.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.37	0	0.04	0.02	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.34	0	0.02	0.13	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	8.59	0	0.38	0.3	10.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	29.16	0	3.69	3.1	43.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.84	0.94	0.01	1.6	0.4	8.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	796.7	707.2	105	471.6	95.3	2175.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3364.3	2972.8	445.2	1992.9	400	9175.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	46.8	1	20	5.9	106.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	22.1	0.3	8.9	4	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	8.4	0.1	2	2.4	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	7.8	0	2	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.5	0	4.2	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	163.5	0	0.5	0	178.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	132.04	85.45	25.38	78.06	8.77	329.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.97	20.95	20.73	3.27	8.77	71.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.06	10.58	1.83	0.64	0	16.13	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.35
Sód [mg]	10%	NAN	1288.87	290.1	1.08	899.97	97.2	2577.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	664.23	1963.05	426.6	178.37	0	3232.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	360.37	365.86	6.48	35.63	162	930.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	391.62	708.33	21.6	76.15	0	1197.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.47	138.11	35.64	8.56	0	237.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.63	4.04	0.43	0.51	0	6.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	93.28	8.1	10.35	0	124.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.43	0.39	0	1.36	0	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	4.38	0.22	2.47	0	10.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.41	0.03	0.03	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.84	0.1	0.14	0	1.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.57	16.62	0.51	0.56	0	19.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	55.97	4.85	6.2	0	74.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.58	0.8	0	2.49	0.27	6.44	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	918.5	540.9	232.1	481.8	95.3	2268.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3866.8	2284	981.4	2034.1	400	9566.4	0
Białko [g]	10%	NAN	43.4	49.5	4.9	18.6	5.9	122.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	27.4	8	3.4	10.8	4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	2.2	0.6	2.5	2.4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.8	2.3	0	1.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	1.6	0	4.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	114.2	0	0	0	361.8	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.02	72.35	46.26	77.58	8.77	332	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.72	13.52	30.33	2.42	8.77	73.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.33	9.7	1.84	0.54	0	17.42	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.64
Sód [mg]	10%	NAN	1297	255.4	82.8	1109.25	97.2	2841.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	887.89	2118.08	0	135.13	0	3141.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	422.65	149.58	0	11.98	162	746.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.77	642.99	0	17.29	0	1337.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.24	137.5	0	13.33	0	273.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.68	3.65	0	0.36	0	8.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	85.18	0	4.05	0	101.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.67	0	1.35	0	4.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.93	1.71	0	2	0	7.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.4	0.43	0	0.03	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.91	0.57	0	0.01	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.63	22.56	0	0.2	0	24.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	51.1	0	2.42	0	61.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.6	0.7	0.23	3.08	0.27	7.1	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2225.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9376.5	0
Białko [g]	10%	NAN	108.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.9	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	326.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	65.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.58	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	22	-	21
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2717.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	3043.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	760.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1149.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	240.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	98.47	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	4.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.79	0

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 42%, białka: 28%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. 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%</p> <p>5. 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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Rzodkiewka 80.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>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 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</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/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>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, 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>200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 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% 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% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, 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] Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
<p>Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24</p>				

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. 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 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# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 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. 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 2024-04-25

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 100.00g P#w filet złocisty/połudwica 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 	<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% Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie

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# ser twarogowy chudy 60.00g**
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%

obiad

1. **P# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **Śmietana 12% tłuszczu 1%**, Sól biała 0%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tarty Motyl 2%**
4. **Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g** składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
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]

podwieczorek

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

kolacja

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 ciecierzycą 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 (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

posiłek dodatkowy

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**

			200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poleńdwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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 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# kompot wieloowocowy 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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Seler naciowy 50.00g Stonecznik nasiona 20.00g 	<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 półtłusty 50.00g P#w filet złocisty/poleńdwica 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] 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<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>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# 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%, 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</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 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 filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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>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 (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	699.7	683.1	100.1	601.8	95.2	2180.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2943.5	2875.8	424.7	2518.9	400.6	9163.7	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	49	16.9	28.9	3.8	135.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	19.7	0.1	28	2.4	70	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	2.4	0	4.9	0.5	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	9.6	0	9.8	0.5	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	5.2	0	9.1	1.3	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	110.7	0	41.4	0	158.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.17	79.93	8.7	62.47	15.52	266.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.66	10.83	6.83	3.96	1.42	36.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.75	5.43	1.8	8.01	2.26	29.27	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	45.91
Sód [mg]	10%	NAN	1268.7	749.47	61.92	734.66	247.41	3062.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	760.82	962.47	169.92	809.33	126.9	2829.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	219.3	50.23	20.88	58.29	9.45	358.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.24	469.9	13.68	419.51	57.51	1458.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.54	73.52	5.04	107.87	19.71	346.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.76	1.67	0.57	3.36	0.75	11.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	7.08	12.36	17.76	32.4	84.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.36	0.29	0	1.35	0.33	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.84	3.61	0	5.52	1.28	14.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.47	0.2	0.01	0.27	0.06	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.32	0.01	0.25	0.04	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.14	20.83	0.17	7.75	1.42	36.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	4.24	7.41	5.81	19.43	45.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	2.08	0.17	2.04	0.68	7.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	680.7	802.5	224.2	413.9	95.3	2216.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2867.6	3374.1	942.7	1739.3	400	9323.7	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	62.6	20.1	22.9	5.9	152.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	25.2	7.1	12.5	4	65.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	5.7	0.8	2.8	2.4	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	9.1	1.4	4.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	5.3	4.4	5	0	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.8	114.2	0	126.8	0	262.9	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.71	86.23	21.22	56.37	8.77	271.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.59	17.28	7.81	10.32	8.77	56.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.43	10.33	2.82	8.38	0	32.98	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.76
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	43.53
Sód [mg]	10%	NAN	1018.95	312.56	51.3	532.55	97.2	2012.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	791.87	1113.02	295.91	663.77	0	2864.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.6	73.38	31.99	90.71	162	664.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	703.44	576.65	181.03	291.16	0	1752.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	148.64	125.7	71.82	80.92	0	427.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.8	2.94	1.41	3.88	0	13.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.96	26.89	64.8	94.2	0	194.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.62	0	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	4.03	4.32	4.54	0	15.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.48	0.37	0.23	0.28	0	1.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.39	0.11	0.36	0	1.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.95	23.18	1.81	4.77	0	35.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	16.13	38.87	56.52	0	116.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0.86	0.14	1.47	0.27	5.03	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.8	696.9	179.2	474.8	103.2	2181	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056.7	2921.1	753.2	1989.5	433.2	9153.9	0
Białko [g]	10%	NAN	40.5	46.8	20.2	29.2	4.5	141.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.7	28	6.3	18.9	3.6	77.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.4	4.5	1.1	2.4	0.8	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	12	1.9	8.3	0.5	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	7.8	2.8	7.6	1.3	24.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	156.9	0	46.9	0	210.4	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.67	69.84	11.11	51.73	14.1	247.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.17	10.81	7.61	3.02	0.57	33.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.5	11.19	1.48	9.94	1.86	36.99	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.2
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	40.48
Sód [mg]	10%	NAN	3782.13	611.65	60.48	631.48	236.07	5321.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	722.96	1539.99	292.5	705.16	91.8	3352.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	720.8	110.18	16.6	55.4	9.99	912.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	463.21	298.65	177.75	378.71	55.35	1373.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	137.78	101.71	80.1	92.07	18.89	430.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.24	3.52	2.34	3.07	0.64	13.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	59.97	87.06	11.62	14.31	1.79	174.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.41	0	1.01	0.33	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.75	4.72	3.21	5.1	0.7	17.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.47	0.3	0.06	0.3	0.06	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.29	0.07	0.23	0.02	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.18	5.28	0.72	13.43	1.06	27.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.98	49.23	6.97	8.58	1.07	101.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	10.5	1.69	0.16	1.75	0.65	13.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	652.9	743.4	213.1	493	118.9	2221.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2754.4	3132.8	894.9	2066.2	499.5	9348	0
Białko [g]	10%	NAN	40.9	57.7	20.7	29.6	6.8	155.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12	16.2	8	20.1	3.9	60.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	4.8	0.8	7.6	1.6	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.6	1.5	4.8	0.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	2.8	5.2	5.5	1.3	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.3	162.3	0	83	0	253.7	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.93	97.83	15.4	52.34	15.07	281.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.39	23.99	10.2	6.47	1.34	55.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.34	12.67	1.98	7.91	2.26	36.19	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.42
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	44.15
Sód [mg]	10%	NAN	1075.65	720.77	55.44	538.96	938.61	3329.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	843.17	1569.13	203.04	630.81	126.9	3373.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.65	288.93	25.38	64.54	160.78	841.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	715.14	623.95	145.17	346.64	57.51	1888.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	148.19	120.07	65.97	85.78	19.71	439.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.71	4.24	0.89	3.75	0.75	14.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.72	14.82	3.45	32.64	32.4	96.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0.7	0	2.17	0.33	4.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.26	1.73	4.06	2.82	1.28	13.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.49	0.29	0.22	0.29	0.06	1.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.79	0.65	0.05	0.29	0.04	1.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.3	18.59	1.25	8.23	1.42	35.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.63	8.89	2.06	7.34	19.43	45.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.98	2	0.15	1.49	2.6	8.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	577.3	788.7	182.3	524.1	106.2	2178.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2430.8	3307.6	766.3	2192.9	447.7	9145.5	0
Białko [g]	10%	NAN	38.4	39.5	20.3	22.8	7.7	128.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	31.2	6	24.6	2.2	78.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	5	0.6	7.1	0.4	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	15	1.1	4.7	0.6	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	8.1	3.9	5.6	1.3	23.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	80.9	0	0	0.5	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.71	92.9	12.54	56.49	14.71	256.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.59	14.3	8.28	7.72	1.34	39.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.53	11.15	1.88	7.63	1.86	33.08	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.77
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	42.68
Sód [mg]	10%	NAN	3392.88	381.31	61.6	872.35	139.14	4847.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	625.35	1263.93	360.85	465.34	117.72	2833.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.9	113.28	25.78	45.92	35.9	843.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	428.81	538.99	124.74	193.72	120.15	1406.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.83	170.62	55.66	69.39	21.33	421.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.87	4.19	1.01	2.62	0.7	12.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	14.92	17.25	12.73	1.79	109.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.44	0	1.01	0.34	3.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.87	5.75	3.77	3.72	0.71	17.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.41	0.2	0.24	0.07	1.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.26	0.06	0.1	0.15	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.55	5.94	1.73	4.02	1.11	19.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	8.95	10.35	7.64	1.07	65.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	9.42	1.05	0.17	2.42	0.38	12.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	711.7	685.8	198.3	428	133.6	2157.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2994	2894.1	831.9	1802.1	559.5	9081.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	61.6	21	23.3	14.8	154.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	13.4	7.9	10.1	6.7	58.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.6	5.1	0.8	2.9	4	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	2.8	1.5	2.6	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	1.8	5.2	4.5	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	114.2	0	7.6	0	128.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.76	83.4	11.58	65.22	3.37	268.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.22	13.8	5.97	5.45	3.37	43.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.82	7.67	1.89	8.92	0	30.31	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	32.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.19
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	38.06
Sód [mg]	10%	NAN	1171.23	353.01	82.44	963.33	378	2948.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	664.46	1880.87	286.74	544.22	0	3376.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	217.25	322.81	42.03	82.79	0	664.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	459.61	737.35	152.82	338.5	0	1688.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	136.43	145.82	70.02	86.95	0	439.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.06	3.35	0.93	3.34	0	11.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.96	206.18	1.27	62.62	0	279.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.01	0	1.05	0	2.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	2.77	3.96	3.74	0	13.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.46	0.38	0.22	0.3	0	1.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.75	0.07	0.33	0	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.58	23.68	1.39	5.59	0	37.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	55.42	0.76	37.57	0	99.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0.98	0.22	2.67	1.05	7.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	661.7	752.5	185.7	519.8	95.3	2215.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2775.9	3164	780.7	2181.4	400	9302.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.2	51.6	20.3	22.8	5.9	135.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.5	23.5	6.1	18.4	4	77.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	3.3	0.6	5.1	2.4	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	10.9	1.1	1.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	5.8	4	4.6	0	20.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	124.8	0	0	0	446.3	149
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.05	88.24	13.13	70.76	8.77	258.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.53	10.28	8.5	3.17	8.77	41.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.8	9.71	1.93	10.17	0	30.62	0
% energii z białka	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.59
% energii z węglowodanów	10%	42	-	-	-	-	-	-	40.48
Sód [mg]	10%	NAN	1024.87	172.33	56.2	1272.78	97.2	2623.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	788.65	1466.19	278.05	465.43	0	2998.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	248.7	158.94	30.28	50.23	162	650.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	601.48	545.89	130.13	269.11	0	1546.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	125.73	113.09	57.01	94.15	0	390	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.55	4.1	0.92	3.7	0	14.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	207.59	48.82	57	58.87	0	372.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.78	0	1.01	0	4.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.53	4.15	3.99	3.55	0	15.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.43	0.25	0.18	0.31	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.78	0.53	0.1	0.17	0	1.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.66	10.89	1.64	5.86	0	23.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.98	22.95	34.19	35.32	0	100.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.47	0.15	3.53	0.27	6.55	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2193	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9217	0
Białko [g]	10%	NAN	143.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	220.6	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	264.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.78	0
% energii z białka	10%	28	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	42	-	42
Sód [mg]	10%	NAN	3449.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	3089.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	705.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1587.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	413.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	187.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	15.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	30.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	82.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.62	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa 22-28.04.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 17%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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 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: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. 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</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 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) 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 Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</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 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>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w kiełbasa 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>uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 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>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, 2024-04-23

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 smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karotenyl).]</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>8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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, mąka żytnia (1,4%), sól,</p>	<p>1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek</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 pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</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 pszeny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</p>

<p>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, hydrolyzат 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>suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>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: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25

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:</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 150.00g składniki: Jabłko 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</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</p>

<p>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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 30.00g</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>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. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. 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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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>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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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, 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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 100.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# kompot wieloowocowy 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 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# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

			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, 2024-04-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 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 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% P# kompot wieloowocowy 200.00g 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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).] P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<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> <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>typ 500 5%</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, 2024-04-28

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 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</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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw filet 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</p>	<p>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, 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 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. P#w polędwica sopocka 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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>gotowane IZZ 4%</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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	614.3	593.3	105	301.4	119	1733.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2586	2489.3	445.2	1261.2	499.8	7281.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	26.7	1	7	4.3	68	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	23	0.3	15.2	4.6	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	4.2	0.1	3	1.3	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.5	0	4.5	0.5	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	4.9	0	4.8	1.1	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	44	0	0	0	54.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.03	73.14	25.38	34.73	15.3	234.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	13.45	20.73	3.15	1.72	54.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	6.88	1.83	1.44	0.54	15.09	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	12.95
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.07
Sód [mg]	10%	NAN	973.54	758.38	1.08	436.33	285.2	2454.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	843.47	426.6	143.39	68.85	2080.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	78.78	6.48	24.65	3.51	401.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	179.7	21.6	34.93	8.36	650.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	48.25	35.64	14.95	2.97	188.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	1.6	0.43	0.66	0.16	5.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	34.83	8.1	7.08	32.4	92.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.31	0.22	2.78	1.09	10.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.15	0.03	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.21	0.1	0.04	0.03	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	3.3	0.51	0.27	0.4	5.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	11.1	4.85	3.56	19.43	44.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	2.1	0	1.21	0.79	6.13	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	496.1	665.6	67.3	254.5	95.3	1578.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2094.8	2804.5	284.8	1066.4	400	6650.7	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	36.6	0.7	10.5	5.9	73.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.9	14.5	0.2	11.3	4	40.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	2.7	0	2.6	2.4	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.7	0	4	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.7	0.1	4	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	43.7	0	126.8	0	181.8	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	83.15	103.3	16.84	28.61	8.77	240.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.08	9.48	11.58	4.81	8.77	55.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.49	12.37	2.45	2.04	0	19.37	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	23.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	NAN	752.23	175.48	2.34	332.57	97.2	1359.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	574.25	138.06	373.61	0	1613.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.14	56.91	14.04	66.95	162	602.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	289.85	238.79	17.55	118	0	664.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.76	51.43	9.36	21.7	0	131.26	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	2.14	0.35	1.71	0	5.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.04	25.85	5.16	69.15	0	107.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	2.23	0.36	3.34	0	7.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.14	0.01	0.07	0	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.21	0.04	0.27	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	7.62	0.09	0.94	0	9.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.22	15.51	3.1	41.49	0	64.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.08	0.48	0	0.92	0.27	3.39	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	579.5	532.4	61.5	249.6	105.8	1529	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2442.3	2230.5	260.5	1043.8	445.5	6422.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.4	32.9	0.9	7.5	4.4	72.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	22.4	0.3	12.2	3.4	53	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	6.8	0	1.7	0.8	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	8.2	0	5.1	0.4	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.5	0	5	1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	135.5	0	0	0	145.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	88.45	54.11	14.31	29.15	14.37	200.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.51	11.81	14.13	2.82	0.95	44.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	8.92	1.26	3.62	0.13	19.2	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	NAN	1643.59	568.69	0	422.58	257.67	2892.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1335.16	0	114.24	33.75	2031.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	432.6	132.87	0	23.88	4.05	593.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	274.37	0	11.58	6.21	635.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	85.71	0	6.1	2.16	174.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.35	0	0.48	0.05	5.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	87.96	0	8.21	1.79	135.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.96	0	1.01	0.33	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	3.24	0	3.12	0.52	9.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.26	0	0.02	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.44	0	0.03	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	4.87	0	0.31	0.04	7.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	49.77	0	4.92	1.07	78.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.56	1.57	0	1.17	0.71	7.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	552.8	565.2	66.9	289.3	121.6	1596	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2330.2	2371.1	282.5	1212.8	511.8	6708.7	0
Białko [g]	10%	NAN	23.6	30.7	0.5	18.2	6.7	79.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	21	0.5	12.6	3.8	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	6.5	0	3.2	1.6	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	8.1	0	4.5	0.5	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0.1	4.5	1.1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	73.4	0	83	0	242.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.23	68.24	16.33	26.55	15.34	211.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.17	17.34	13.09	2.92	1.72	49.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	9.95	2.7	1.81	0.54	19.16	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.9
Sód [mg]	10%	NAN	805.24	543.23	2.7	340.06	960.21	2651.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	624.63	940.71	180.9	390.69	68.85	2205.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	295.93	104.75	5.4	37.72	154.84	598.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.68	220.95	12.15	174.92	8.36	867.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	63.37	4.05	26.92	2.97	186.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.96	3.61	0.4	1.61	0.16	8.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	28.51	10.35	29.49	32.4	109.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.78	0	2.17	0.33	4.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	1.44	0.51	2.12	1.09	7.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.33	0.04	0.09	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.3	0.03	0.21	0.03	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.21	4.19	0.21	4.77	0.4	10.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	8.94	6.2	5.45	19.43	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.23	1.5	0	0.94	2.66	6.62	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	489.4	670.4	46.5	304.9	108.8	1620.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2066.5	2810.5	196.6	1274.1	460	6807.9	0
Białko [g]	10%	NAN	17.3	25.7	0.5	8.1	7.6	59.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	26.5	0.2	16.9	2	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	3.6	0	3.8	0.4	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	13.4	0	3.9	0.5	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	7.2	0	4.4	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	48	0	0	0.5	59.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.3	87.78	11.25	30.65	14.98	228.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.94	14.24	10.35	4.71	1.72	55.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	11.52	1.53	1.4	0.13	17.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.58
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.2
Sód [mg]	10%	NAN	623.71	316.85	3.6	427.83	160.74	1532.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.66	1619.51	0	185.3	59.67	2405.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.35	94.36	0	20.09	29.97	434.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.15	341.64	0	20.48	71.01	720.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.06	104.48	0	9.97	4.59	165.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.43	0	0.48	0.1	5.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	31.83	0	7.91	1.79	81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.86	0	1.01	0.34	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	5.26	0	2.74	0.52	11.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.31	0	0.03	0.01	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.25	0	0.03	0.13	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	6.3	0	0.41	0.09	8.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	19.1	0	4.75	1.07	48.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.88	0.01	1.18	0.44	3.83	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	572.1	714.9	105	219.6	133.6	1745.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2410.1	3000.6	445.2	923.4	559.5	7339.1	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	36.6	1	11.1	14.8	87.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	26.9	0.3	7.7	6.7	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	14.4	0.1	2.6	4	26.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7.4	0	1.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2.3	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	160.4	0	0	0	170.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.41	85.74	25.38	26.82	3.37	228.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.68	17.26	20.73	2.99	3.37	58.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	8.63	1.83	0.86	0	16.18	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.25
Sód [mg]	10%	NAN	968.05	277.79	1.08	1312.35	378	2937.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	512.94	1557.16	426.6	145.16	0	2641.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	348.75	6.48	162.13	0	799.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.79	559.39	21.6	14.05	0	935.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	112.71	35.64	6.94	0	235.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	3.58	0.43	0.48	0	6.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	163.19	8.1	37.57	0	215.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.46	0	1.01	0	2.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	2.69	0.22	2.33	0	7.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.37	0.03	0.02	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.7	0.1	0.04	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	11.47	0.51	0.66	0	14.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	29.63	4.85	22.54	0	60.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.68	0.77	0	3.64	1.05	7.34	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	589.6	492.7	151.7	212.2	95.3	1541.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2482.9	2075.7	634.8	891.5	400	6485	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	35.5	2.8	10.1	5.9	79.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	11.2	8	8	4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	2.3	4.9	1.9	2.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	4.5	2.2	1.4	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.6	0.2	3.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	86.9	56.7	0	0	311.5	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.6	66.62	17.12	25.24	8.77	204.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.16	12.65	8.59	2.52	8.77	46.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.17	8.62	0.24	0.91	0	13.96	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	33.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.25
Sód [mg]	10%	NAN	700.29	243.51	17.48	580.32	97.2	1638.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	655.22	1529.51	28.03	105.16	0	2317.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.85	123.35	16.6	13.87	162	622.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	494.7	436.73	29.06	14.05	0	974.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.66	97.84	3.98	6.85	0	200.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.43	3.08	0.35	0.5	0	7.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	106.13	76.63	23.03	35.32	0	241.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.83	0.73	0.23	1.01	0	3.8	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	2.35	0.24	2.16	0	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.31	0.01	0.02	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.44	0.05	0.05	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.22	13.98	0.1	0.46	0	15.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.39	45.97	0	21.19	0	72.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.94	0.67	0.04	1.61	0.27	4.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1620.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6813.7	0
Białko [g]	10%	NAN	74.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	221.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.15	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2209.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	2185.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	578.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	778.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.36	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	140.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.52	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (DZIECI 10-18 lat) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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 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: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cafe 8%</p> <p>5. 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</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. 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) 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% [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 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>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% 0%, Sól biała 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>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>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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, 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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# 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>8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól,</p>	<p>1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek</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 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) 15.00g</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</p>

<p>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, hydrolyzат 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>suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>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: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25

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:</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 150.00g składniki: Jabłko 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</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</p>

<p>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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</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, 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>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. Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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>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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P# dżem brzoskwinowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# kompot wieloowocowy 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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, 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 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>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, 2024-04-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 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 vegetariańska], 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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).] P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<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> <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>typ 500 5%</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, 2024-04-28

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 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</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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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</p>	<p>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, 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 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. 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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%, 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>gotowane IŻŻ 4%</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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	742.6	664.9	105	480	97.9	2090.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3128.4	2789.8	445.2	2013.2	413	8789.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	30.5	1	11.9	3.7	80.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	26.8	0.3	20.7	2.3	70.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	4.8	0.1	4.1	0.5	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.1	0	6.1	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	5.6	0	5.6	1.1	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	50.4	0	0	0	60.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.26	77.78	25.38	62.3	15.79	289.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	11.63	20.73	4.74	1.8	55.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	5.26	1.83	1.9	0.54	13.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	1297.54	762.27	1.08	757	269.01	3086.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	329.83	426.6	180.06	68.85	1603.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	43.07	6.48	29.78	3.51	370.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	97.44	21.6	46.46	8.36	580.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	20.43	35.64	19.41	2.97	165.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	1.08	0.43	0.79	0.16	5.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	26.9	8.1	8.26	32.4	85.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.45	0	1.01	0.33	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.83	0.22	3.38	1.09	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.06	0.03	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.13	0.1	0.05	0.03	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	1.79	0.51	0.36	0.4	4.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	3.41	4.85	3.92	19.43	37.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.6	2.11	0	2.1	0.74	7.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	616.6	837.3	67.3	425.9	95.3	2042.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2605.8	3523.2	284.8	1793.8	400	8607.8	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	49.4	0.7	15.9	5.9	97.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	22.3	0.2	12.2	4	49.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.7	0	2.8	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.4	0	4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0.1	4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	67.2	0	126.8	0	205.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.28	117.17	16.84	63.89	8.77	311.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.91	11.89	11.58	6.03	8.77	60.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.49	14.94	2.45	2.04	0	21.94	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.69
Sód [mg]	10%	NAN	1115.83	282.24	2.34	706.97	97.2	2204.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	935.58	138.06	373.61	0	1975.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.14	98.97	14.04	66.95	162	644.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	289.85	379.11	17.55	118	0	804.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.76	87.32	9.36	21.7	0	167.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.39	0.35	1.71	0	7.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.04	48.84	5.16	69.15	0	130.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	4.13	0.36	3.34	0	9.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.01	0.07	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.35	0.04	0.27	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	12.92	0.09	0.94	0	14.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.22	29.3	3.1	41.49	0	78.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.78	0	1.96	0.27	5.51	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721	761.8	61.5	356.7	105.8	2007	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3191.5	260.5	1498.4	445.5	8436.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	45.3	0.9	10.9	4.4	95.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	33.2	0.3	12.8	3.4	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	10.5	0	1.9	0.8	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.4	0	5.1	0.4	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.4	0	5	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	214	0	0	0	224.4	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	75.07	14.31	51.2	14.37	265.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	12.79	14.13	3.58	0.95	46.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	9.54	1.26	3.62	0.13	19.82	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.53
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.05
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	625.37	0	656.58	257.67	4227.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1496.91	0	114.24	33.75	2192.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	164.97	0	23.88	4.05	776.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	328.82	0	11.58	6.21	689.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	91.95	0	6.1	2.16	180.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.89	0	0.48	0.05	6.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	88.11	0	8.21	1.79	135.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.15	0	1.01	0.33	3.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4.3	0	3.12	0.52	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.3	0	0.02	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.53	0	0.03	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	5.13	0	0.31	0.04	8.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	49.86	0	4.92	1.07	78.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.73	0	1.82	0.71	10.56	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	693.9	702	66.9	460.7	121.6	2045.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.7	2944.5	282.5	1940.3	511.8	8606	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	39.4	0.5	23.7	6.7	101.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	26.8	0.5	13.5	3.8	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	8.6	0	3.4	1.6	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	10.3	0	4.5	0.5	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3	0.1	4.5	1.1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	97.7	0	83	0	317.9	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.38	81.19	16.33	61.83	15.34	283.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.04	17.79	13.09	4.14	1.72	51.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	11.34	2.7	1.81	0.54	20.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.51
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.26
Sód [mg]	10%	NAN	1217.98	592.9	2.7	714.46	960.21	3488.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	643.89	1004.68	180.9	390.69	68.85	2289.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.77	108.91	5.4	37.72	154.84	609.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	480.02	262.43	12.15	174.92	8.36	937.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.79	68.9	4.05	26.92	2.97	193.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.99	0.4	1.61	0.16	9.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	35.31	10.35	29.49	32.4	116.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.96	0	2.17	0.33	5.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	1.54	0.51	2.12	1.09	8.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.44	0.04	0.09	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.37	0.03	0.21	0.03	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.22	4.8	0.21	4.77	0.4	11.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	8.94	6.2	5.45	19.43	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.38	1.64	0	1.98	2.66	8.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	626.6	801.7	46.5	412	108.8	1995.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2647.1	3357.1	196.6	1728.7	460	8389.8	0
Białko [g]	10%	NAN	24.4	36	0.5	11.5	7.6	80.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	35.3	0.2	17.5	2	67.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	5.2	0	3.9	0.4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	17.8	0	3.9	0.5	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	9.3	0	4.4	1	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	80.9	0	0	0.5	92.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.64	90.75	11.25	52.7	14.98	276.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.87	14.83	10.35	5.48	1.72	58.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	12.01	1.53	1.4	0.13	17.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.49
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.99
Sód [mg]	10%	NAN	893.71	369.85	3.6	661.83	160.74	2089.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.66	1857.88	0	185.3	59.67	2643.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.35	106.99	0	20.09	29.97	447.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.15	450.86	0	20.48	71.01	829.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.06	121.32	0	9.97	4.59	181.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.81	0	0.48	0.1	5.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	35.29	0	7.91	1.79	84.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.44	0	1.01	0.34	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	6.85	0	2.74	0.52	12.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.35	0	0.03	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0	0.03	0.13	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.6	0	0.41	0.09	9.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	21.17	0	4.75	1.07	50.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	1.02	0.01	1.83	0.44	5.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	711	733.2	105	361.1	133.6	2044	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.4	3074.7	445.2	1521.7	559.5	8597.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	43.4	1	18.8	14.8	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	29.7	0.3	10	6.7	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	16.3	0.1	3.9	4	30.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7.8	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2.3	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	170.2	0	0	0	180.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.73	77.21	25.38	49.18	3.37	264.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	17	20.73	3.75	3.37	59.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	8.53	1.83	0.86	0	16.08	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	10%	NAN	1337.05	297	1.08	2356.35	378	4369.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	512.94	1683.63	426.6	145.16	0	2768.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	341.8	6.48	313.46	0	943.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.79	622.8	21.6	14.05	0	999.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	124.66	35.64	6.94	0	246.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	3.68	0.43	0.48	0	6.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	166.18	8.1	37.57	0	218.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	2.83	0.22	2.33	0	7.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.39	0.03	0.02	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.72	0.1	0.04	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	15.62	0.51	0.66	0	19.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	31.42	4.85	22.54	0	62.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.82	0	6.54	1.05	10.92	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	755.8	602.5	151.7	444.3	95.3	2049.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3182.1	2539.3	634.8	1875.9	400	8632.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	42.6	2.8	20	5.9	104.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	13.1	8	9.8	4	57.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	2.6	4.9	2.4	2.4	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	5.3	2.2	1.4	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	3.1	0.2	3.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	103.4	56.7	0	0	485.4	161
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.75	83.21	17.12	69.44	8.77	285.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	14.41	8.59	4.14	8.77	50.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	9.7	0.24	0.91	0	15.06	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.23
Sód [mg]	10%	NAN	971.46	280.87	17.48	1221.12	97.2	2588.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1956.46	28.03	105.16	0	2804.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	149.34	16.6	13.87	162	669.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	547.14	29.06	14.05	0	1172.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	123.65	3.98	6.85	0	231.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.57	0.35	0.5	0	8.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	85.18	23.03	35.32	0	347.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.74	0.23	1.01	0	4.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.68	0.24	2.16	0	8.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.39	0.01	0.02	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.53	0.05	0.05	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	17.47	0.1	0.46	0	19.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	51.1	0	21.19	0	77.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.78	0.04	3.39	0.27	6.47	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8580	0
Białko [g]	10%	NAN	95.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	223.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	282.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.85	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3150.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	2325.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	637.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	859.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	195.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.94	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	159.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.87	0

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.ż.) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 16%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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: pomidor, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennej proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 125.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Banan 60.00g 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 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, błonniki 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>uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 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>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, 2024-04-23

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 pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 130.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Gruszka 70.00g 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. P# pasta jajeczna z brokułem 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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: papryka, sałata (4) 30.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 ogórkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Udka pieczone 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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 pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 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, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 30.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 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 pszenno-żytni krojony 15.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten 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#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, 2024-04-25

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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, 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. P# zupa fasolowa 175.00g 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. Rw pulpety wieprzowe pieczone 50.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</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 sos warzywny 70.00g 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. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 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 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: ogórek, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 100.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2%</p> <p>4. Rw marchewka z groszkiem gotowana 100.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>5. Rw ziemniaki pieczone 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 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>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 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: 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 (kotwiczony) (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 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. 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, 2024-04-27				
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% P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krem z marchwi 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 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# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (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 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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>ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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. 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>			mieszanka herbat czarnych]	
--	--	--	-----------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw jajecznicza 50.00g 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>1. P# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 125.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 50.00g 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>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, truskawką]</p>	<p>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, 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 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#w polędwica sopočka 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:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			<p>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) 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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	347.7	380.7	52.5	225.8	86.8	1093.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1458.4	1597.9	222.6	946.4	363.4	4588.9	0
Białko [g]	10%	NAN	14.2	17.2	0.5	5.2	3.2	40.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	14.5	0.1	10.2	4.4	44	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.7	0	2	1.3	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	5.9	0	3	0.5	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	3	0	3.9	1.1	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	27.6	0	0	0	32.3	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.18	47.11	12.69	28.42	8.68	138.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.78	8.54	10.36	1.99	1.49	29.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.55	3.98	0.91	0.72	0.54	8.71	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	12.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.98
Sód [mg]	10%	NAN	689.41	407.16	0.54	348.98	215.01	1661.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	300.25	595.88	213.3	71.76	68.85	1250.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	135.9	53.97	3.24	14.27	3.51	210.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	121.68	10.8	17.47	8.36	355.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.79	34.28	17.82	8.2	2.97	106.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	1.08	0.21	0.4	0.16	3.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.83	24.95	4.05	3.54	32.4	69.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.23	0	1.01	0.33	2.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	2.05	0.11	2.12	1.09	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.11	0.01	0.01	0	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.14	0.05	0.02	0.03	0.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	2.15	0.25	0.13	0.4	3.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	8.11	2.42	1.78	19.43	34.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.91	1.13	0	0.96	0.59	4.15	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	288.7	465.3	36.2	194.8	31.7	1016.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1217	1958.6	153.4	817.7	133.3	4280.1	0
Białko [g]	10%	NAN	10.8	27	0.3	6.4	1.9	46.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.3	11.6	0.1	7.8	1.3	28.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	1.9	0	1.7	0.8	6.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	4.2	0	2.5	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.4	0	3.5	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	33.6	0	52.8	0	91.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	45.82	67.49	9.07	25.06	2.92	150.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	6.43	6.23	2.65	2.92	32.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.96	8.79	1.32	0.92	0	13	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	NAN	461.34	142.2	1.26	291.44	32.4	928.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	305.26	467.79	74.34	167.83	0	1015.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	146	49.48	7.55	30.65	54	287.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	153.39	189.55	9.45	50.34	0	402.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	29.61	43.66	5.04	10.32	0	88.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.35	1.69	0.18	0.82	0	4.07	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	3.65	24.42	2.78	31.94	0	62.8	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.26	0	2.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.9	2.06	0.19	2.32	0	6.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.11	0.01	0.03	0	0.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.17	0.02	0.11	0	0.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.73	6.46	0.05	0.44	0	7.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.19	14.65	1.66	19.16	0	37.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.28	0.39	0	0.8	0.09	2.32	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	316.6	379.4	61.5	199.9	73.7	1031.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1331.6	1590.1	260.5	837.8	309.1	4329.3	0
Białko [g]	10%	NAN	15	21.9	0.9	5.5	3.3	46.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.2	16.1	0.3	8.7	3.2	38.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5.2	0	1.4	0.8	11.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.9	0	3.3	0.4	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0	4	1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	103.6	0	0	0	108.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.52	38.99	14.31	25.63	7.75	129.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.08	7.28	14.13	1.82	0.72	31.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	4.77	1.26	1.81	0.13	10.89	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.11
Sód [mg]	10%	NAN	1247.46	314.87	0	342.1	187.47	2091.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	279.47	739.16	0	57.18	33.75	1109.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.61	84.15	0	13.88	4.05	386.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	171.93	164.41	0	5.79	6.21	348.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.46	46.6	0	3.78	2.16	93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.13	2.01	0	0.31	0.05	3.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	18.44	44.05	0	4.1	1.79	68.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.57	0	1.01	0.33	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	2.06	0	2.29	0.52	7.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.15	0	0.01	0	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.26	0	0.01	0	0.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	2.56	0	0.15	0.04	4.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.06	24.93	0	2.46	1.07	39.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.46	0.87	0	0.95	0.52	5.22	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	291.1	339.9	44.6	208.8	89.4	974.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1225.8	1427.8	188.3	876.7	375.4	4094.3	0
Białko [g]	10%	NAN	12.7	17.5	0.3	9.6	5.7	46	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.3	11.1	0.3	8.3	3.6	31.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.5	3.5	0	1.9	1.6	9.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	4.1	0	2.7	0.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	1.3	0	3.7	1.1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	37.4	0	34.5	0	76.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.47	45.54	10.89	24.09	8.73	131.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.07	10.26	8.73	1.75	1.49	29.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.42	6.25	1.8	0.8	0.54	11.82	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.86
Sód [mg]	10%	NAN	645.81	282.36	1.8	294.42	890.01	2114.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	299.03	474.79	120.6	168.69	68.85	1131.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	134.69	57.59	3.6	18.86	154.84	369.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	197.21	113.34	8.1	73.88	8.36	400.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	33.01	2.7	12.44	2.97	93.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	1.92	0.27	0.77	0.16	4.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.26	14.27	6.9	12.68	32.4	70.52	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.39	0	1.49	0.33	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.73	0.34	1.75	1.09	6.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.16	0.02	0.04	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.15	0.02	0.09	0.03	0.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	2.11	0.14	1.99	0.4	5.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.56	4.48	4.13	2.51	19.43	33.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.79	0.78	0	0.81	2.47	5.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	279.1	407.6	46.5	223.2	63.5	1020.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1176.8	1707.2	196.6	935.1	267.7	4283.5	0
Białko [g]	10%	NAN	8.5	18.1	0.5	5.6	3.9	36.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7	17.7	0.2	10.7	1.8	37.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	2.6	0	2.4	0.4	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	8.9	0	2.6	0.5	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4.6	0	3.7	1	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	40.4	0	0	0.2	45.7	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.31	46.83	11.25	26.19	7.89	138.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.96	8.3	10.35	2.69	1.07	39.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.81	6	1.53	0.67	0.13	10.16	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	13.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.76
Sód [mg]	10%	NAN	332.01	190.59	3.6	339.91	85	951.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	280.51	929	0	90.5	46.71	1346.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	136.5	55.16	0	11.7	17	220.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	149.61	225.43	0	9.99	38.61	423.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	26.64	61.28	0	5.59	3.37	96.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.99	1.97	0	0.31	0.08	3.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	19.62	17.64	0	3.93	1.79	43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.72	0	1.01	0.34	3.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.26	3.42	0	2.07	0.52	8.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.17	0	0.01	0.01	0.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.14	0	0.01	0.07	0.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	3.8	0	0.2	0.07	4.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	11.77	10.58	0	2.35	1.07	25.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.92	0.52	0.01	0.94	0.23	2.37	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	311.6	382.7	52.5	178.3	44.5	969.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1309.6	1607	222.6	750.5	186.5	4076.4	0
Białko [g]	10%	NAN	12.5	21.9	0.5	6.4	4.9	46.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	14	0.1	5.8	2.2	33.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	7.4	0	1.3	1.3	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.7	0	1.4	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.2	0	3.1	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	88.5	0	0	0	93.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.98	44.4	12.69	25.07	1.12	125.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.66	9.55	10.36	1.99	1.12	29.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.35	0.91	0.43	0	8.42	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	20.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.05
Sód [mg]	10%	NAN	572.19	155.83	0.54	500.87	126	1355.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	261.92	838.31	213.3	72.66	0	1386.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.54	178.44	3.24	7.82	0	323.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	170.85	314.78	10.8	7.03	0	503.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.05	62.68	17.82	4.38	0	124.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.07	1.96	0.21	0.33	0	3.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	3.14	82.61	4.05	18.78	0	108.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.23	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.96	1.4	0.11	1.9	0	5.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.2	0.01	0.01	0	0.38	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.37	0.05	0.02	0	0.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.18	7.43	0.25	0.33	0	9.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	1.88	15.42	2.42	11.27	0	31.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.58	0.43	0	1.39	0.35	3.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	332.6	292.6	151.7	205.7	31.7	1014.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1396.4	1233.4	634.8	864.1	133.3	4262.2	0
Białko [g]	10%	NAN	14.5	19.3	2.8	9.7	1.9	48.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	5.9	8	7.9	1.3	36.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.2	4.9	1.9	0.8	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.2	2.2	1.4	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	1.3	0.2	3.1	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	43.9	56.7	0	0	262.8	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	40.76	43.28	17.12	23.95	2.92	128.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.87	8.75	8.59	1.76	2.92	28.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.45	5.5	0.24	0.45	0	8.66	0
% energii z białka	10%	16	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.14
Sód [mg]	10%	NAN	389.57	143.6	17.48	579.37	32.4	1162.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	358.52	1002.79	28.03	52.65	0	1442.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	155.87	82.94	16.6	8.88	54	318.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.23	256.48	29.06	7.03	0	577.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.03	62.64	3.98	4.15	0	118.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.38	1.94	0.35	0.32	0	5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	101.7	51.39	23.03	17.66	0	193.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.81	0.36	0.23	1.01	0	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	1.3	0.24	1.81	0	5.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.2	0.01	0.01	0	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.26	0.05	0.02	0	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.79	7.6	0.1	0.23	0	8.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.73	30.83	0	10.59	0	44.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.08	0.39	0.04	1.6	0.09	2.9	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1017.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4273.5	0
Białko [g]	10%	NAN	44.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	35.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	101.5	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	134.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	31.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.24	0
% energii z białka	10%	16	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	1466.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	1240.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	430.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	103.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	88.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.66	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 22%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# 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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. 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>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 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/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, 2024-04-23

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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P#</p>	<p>1. Rv 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 polędwica 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 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>Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 70.00g 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#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 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% # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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% 	<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 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 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# 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>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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 100.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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 50.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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 50.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól,</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. P# o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 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>wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masto ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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%</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. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>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>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 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# kompot wieloowocowy 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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	590.2	527.5	105	324.2	100.6	1647.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2485.9	2217	445.2	1363.4	424.8	6936.5	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	31.9	1	12.7	3.9	73.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	16.3	0.3	11.4	2.2	46.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.2	0.1	1.7	0.5	8.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	7.8	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	4.6	0	4.7	1	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	68.7	0	12.7	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.15	67.87	25.38	42.9	16.3	241.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.38	13.87	20.73	2.77	0.91	53.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	9.51	1.83	0.69	0.27	16.67	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.22
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.33
Sód [mg]	10%	NAN	609.81	271.86	1.08	419.31	250.65	1552.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	660.26	1630.32	426.6	181.36	67.5	2966.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.93	118.75	6.48	32.04	4.05	465.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.02	494.76	21.6	73.27	8.64	1052.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.39	127.08	35.64	22.44	5.94	279.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	3.78	0.43	0.67	0.1	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.74	21.9	8.1	59.86	2.02	104.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.83	3.34	0.22	2.78	0.51	10.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.46	0.03	0.04	0.01	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.46	0.1	0.07	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.45	15.2	0.51	2.5	0.1	19.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	13.14	4.85	2.89	1.21	29.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.69	0.75	0	1.16	0.69	3.88	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	497.7	519.5	89.2	308.5	95.3	1510.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2101.6	2189.6	376.7	1296.1	400	6364.1	0
Białko [g]	10%	NAN	19.9	25.9	0.7	12.5	5.9	65	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10	12.6	0.7	11.4	4	39	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	2.3	0	2.6	2.4	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0	4	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0.1	3.9	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	44.8	0	126.8	0	182.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	82.94	77.77	21.78	39.61	8.77	230.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.83	8.87	17.46	3.71	8.77	59.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	4.86	3.6	1.72	0	12.49	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	NAN	724.06	137.55	3.6	381.98	97.2	1344.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	668.01	241.2	363.62	0	1820.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	83.94	7.2	69.11	162	611.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	259.88	16.2	121.24	0	681.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	52.43	5.4	28.45	0	131.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	2	0.54	1.62	0	5.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	31.27	13.8	35.63	0	92.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	2.65	0.68	2.52	0	8.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.14	0.05	0.08	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.24	0.04	0.25	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	7.76	0.28	0.48	0	9.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	18.76	8.27	21.38	0	55.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.01	0.38	0.01	1.06	0.27	3.36	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	607.8	573.5	61.5	288	114.1	1645.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2567.9	2407.2	260.5	1211.2	480.7	6927.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	35.5	0.9	10.6	4.7	78.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	19.6	0.3	9.9	3.4	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	6.8	0	1.8	0.8	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	6.8	0	3.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.6	0	4.3	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	162.9	0	0.3	0	174.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.31	69.51	14.31	39.39	16.12	240.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.62	15.47	14.13	4.37	0.98	49.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.26
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.81
Sód [mg]	10%	NAN	788.41	340.85	0	338.91	241.2	1709.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1429.88	0	211.45	76.14	2285.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.19	0.94	0	0.94	0.67	4.27	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	565.8	579.5	41.5	283.6	117.1	1587.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2385.1	2439.7	175.4	1193.1	495.2	6688.6	0
Białko [g]	10%	NAN	24.1	32.5	0.3	13.1	7.9	78	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	14.2	0.3	9.2	2.1	40	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.4	0	2.2	0.5	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	3.8	0	3	0.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1	0	3.8	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	130.6	0	41.5	0.5	259.1	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.94	85.6	10.08	37.43	16.73	237.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.98	20.03	9.72	2.43	1.75	47.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.64	1.71	1.19	0.32	18.21	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.66
Sód [mg]	10%	NAN	776.53	303.74	0	352.55	144.27	1577.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1533.8	0	295.45	102.05	2598.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	168.83	0	23.64	28.35	515.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	368.69	0	98.8	70.47	988.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	93.86	0	23.77	4.59	211.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.14	0	0.97	0.18	9.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	16.43	5.17	82.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.49	0	1.59	0.34	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	0.87	0	1.77	0.74	6.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.24	0	0.07	0.02	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.41	0	0.1	0.13	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	10.53	0	2.53	0.3	14.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	3.74	3.1	30.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.15	0.84	0	0.97	0.4	3.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	497.5	558.2	46.5	349.1	117.1	1568.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2101.2	2346.3	196.6	1472.8	495.2	6612.3	0
Białko [g]	10%	NAN	17.6	25.8	0.5	11.2	7.9	63.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	16.6	0.2	8.4	2.1	37.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	3.2	0	1.4	0.5	8.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.5	0	2.7	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	3.7	1	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	55.3	0	0	0.5	67.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.01	81.65	11.25	57.41	16.73	253.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.92	16.04	10.35	2.25	1.75	54.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.62	1.53	0.81	0.32	15.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	17.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	66.99
Sód [mg]	10%	NAN	594.46	280.11	3.6	442.79	144.27	1465.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1757.91	0	174.38	102.05	2582.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	114.74	0	13.45	28.35	445.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	352.35	0	22.26	70.47	729.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	102.78	0	15.4	4.59	168.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	2.9	0	0.45	0.18	4.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	35.45	0	5.29	5.17	58.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.98	0	1.01	0.34	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	3.42	0	1.98	0.74	8.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.29	0	0.04	0.02	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.27	0	0.02	0.13	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	6.35	0	0.31	0.3	8.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	21.27	0	3.17	3.1	34.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.65	0.77	0.01	1.22	0.4	3.66	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	578.5	647.5	105	256.7	95.3	1683.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2441.5	2722.7	445.2	1083.1	400	7092.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24.8	38.5	1	12.6	5.9	82.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	19.3	0.3	6	4	42.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	8.1	0.1	1.3	2.4	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	6.4	0	1.5	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.7	0	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.1	0	0.5	0	152	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.44	85.08	25.38	38.19	8.77	249.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.92	20.76	20.73	2.81	8.77	67.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.41	1.83	0.64	0	15.62	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.82
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.25
Sód [mg]	10%	NAN	1041.58	265.76	1.08	446.73	97.2	1852.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1801.35	426.6	178.37	0	2947.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	362.36	6.48	35.63	162	834.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	613.45	21.6	76.15	0	1010.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	124.58	35.64	8.56	0	213.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.86	0.43	0.51	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	92.81	8.1	10.35	0	123.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.39	0	1.02	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.8	0.22	1.98	0	8.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.38	0.03	0.03	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.78	0.1	0.14	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	12.04	0.51	0.56	0	14.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.69	4.85	6.2	0	74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.73	0	1.24	0.27	4.63	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	570	496.9	170.5	277.6	95.3	1610.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2401.7	2097.9	720.8	1169.1	400	6789.7	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	39.8	4	12.5	5.9	86.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	7.4	3.1	8.2	4	37.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.1	0.5	1.9	2.4	11.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	2.2	0	1.4	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	1.5	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	88.1	0	0	0	215.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.24	72.35	31.95	38.47	8.77	238.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.11	13.52	16.2	2.03	8.77	54.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.25
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.72
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	NAN	638.74	228.91	82.8	774.81	97.2	1822.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	1944.88	0	135.13	0	2762.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.1	147.33	0	11.98	162	625.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	535.03	0	17.29	0	1025.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	122.64	0	13.33	0	226.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.47	0	0.36	0	7.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	1.6	0	1.51	0	6.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.39	0	0.03	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.51	0	0.01	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	17.28	0	0.2	0	18.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.77	0.63	0.23	2.15	0.27	4.55	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1607.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6773.1	0
Białko [g]	10%	NAN	75.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	241.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.83	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	22	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	1617.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	2566.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	575.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	890.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	196.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.65	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	88.77	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.04	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat)22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. 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]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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 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 filec 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, substancje zmacniacz 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>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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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 (2%)), 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 połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka</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) 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 jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>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>pszenna, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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 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% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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% 	<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 P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g 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, 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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 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# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</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 filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>2. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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>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 koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(2%), 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, 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>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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>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/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> <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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.2	636.6	105	395.5	100.6	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1665.7	424.8	8547.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	15	3.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	11.8	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.8	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	25.38	57.56	16.3	298.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	2.9	0.91	57.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	541.35	250.65	2098.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0	1.5	0.69	5.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629.8	662.9	89.2	498.4	95.3	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	376.7	2102	400	8328.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.7	18.6	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.7	12.5	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.3	0	4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.3	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	21.78	78.71	8.77	302.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	17.46	4.07	8.77	64.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	3.6	1.72	0	15.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	3.6	707.42	97.2	2072.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	241.2	363.62	0	2275.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	7.2	69.11	162	680.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	16.2	121.24	0	843.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	5.4	28.45	0	168.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.54	1.62	0	6.61	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.22	59.68	13.8	35.63	0	121.34	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.68	2.52	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.05	0.08	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.04	0.25	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.28	0.48	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	8.27	21.38	0	72.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	773.6	624.7	61.5	477.9	114.1	2052.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2622.6	260.5	2017.1	480.7	8650.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.4	0.9	16.8	4.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	21.4	0.3	10.9	3.4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	0	2	0.8	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	200.7	0	0.3	0	212	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	69.51	14.31	78.49	16.12	309.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	15.47	14.13	4.73	0.98	50.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	379.55	0	664.35	241.2	2425.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1533.83	0	211.45	76.14	2388.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.05	0	1.84	0.67	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2037.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8590.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	40.6	0.3	26.3	7.9	105	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	15.1	0.3	13.9	2.1	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.6	0	3.4	0.5	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4	0	4.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.2	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	162.3	0	83	0.5	332.4	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	90.82	10.08	77.96	16.73	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	20.13	9.72	3.5	1.75	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	360.75	0	716.53	144.27	2359.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1673.41	0	455.76	102.05	2898.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	173.5	0	35.29	28.35	531.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	460.46	0	180.32	70.47	1161.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	106.6	0	34.21	4.59	234.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.45	0	1.58	0.18	10.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	2.17	0.34	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1	0	2.04	0.74	6.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.27	0	0.1	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.48	0	0.19	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	14.41	0	4.87	0.3	21.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1	0	1.99	0.4	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	694.7	46.5	509.6	117.1	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	2915.4	196.6	2152.1	495.2	8550.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	38.2	0.5	17	7.9	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	25.1	0.2	10.7	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5	0	1.7	0.5	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.6	0	3.7	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0	4.2	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	94.7	0	0	0.5	107.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	84.35	11.25	86.56	16.73	310.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	16.56	10.35	2.75	1.75	56.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.35
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	334.19	3.6	650.91	144.27	1949.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	2052.26	0	201.85	102.05	2947.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	130.65	0	14.47	28.35	505.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	486.13	0	25.74	70.47	974.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	124.12	0	16.85	4.59	194.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.41	0	0.51	0.18	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.06	0	2.31	0.74	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.33	0	0.04	0.02	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0	0.02	0.13	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	8.03	0	0.38	0.3	10.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.92	0.01	1.8	0.4	4.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.2	693.5	105	457.2	95.3	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2912	445.2	1933.9	400	8636.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.4	1	20	5.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	24.2	0.3	7.3	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.3	0.1	1.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.7	0	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.7	0	0.5	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	78.66	25.38	78.04	8.77	307.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.94	20.73	3.25	8.77	67.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.49	1.83	0.64	0	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	287.33	1.08	890.97	97.2	2521.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1962.18	426.6	178.37	0	3108.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.42	6.48	35.63	162	837.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	694.62	21.6	76.15	0	1091.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	137.63	35.64	8.56	0	226.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.99	0.43	0.51	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	94.33	8.1	10.35	0	124.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.02	0	2.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	5.23	0.22	1.98	0	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.81	0.1	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.54	0.51	0.56	0	19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	56.59	4.85	6.2	0	74.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.79	0	2.47	0.27	6.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	736.6	540.9	170.5	467.5	95.3	2011	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2284	720.8	1975.1	400	8485	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	49.5	4	18.6	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	8	3.1	9.2	4	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.2	0.5	2.2	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.3	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	114.2	0	0	0	358	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	72.35	31.95	77.56	8.77	302.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	13.52	16.2	2.39	8.77	55.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	255.4	82.8	1100.25	97.2	2428.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	2118.08	0	135.13	0	2979.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	149.58	0	11.98	162	647.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	642.99	0	17.29	0	1201.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	137.5	0	13.33	0	245.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.65	0	0.36	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.71	0	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.43	0	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.57	0	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	22.56	0	0.2	0	24.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.7	0.23	3.05	0.27	6.07	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8541.5	0
Białko [g]	10%	NAN	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.6	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2265.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	2872.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	606.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1040.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.66	0

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż.) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 100.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 60.00g składniki: Banan 100%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 2024-04-23

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,</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka,</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. 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>stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>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 jajeczna z brokułem 60.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 jarzynowa zabieleną jogurtem 170.00g 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% # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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"> 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 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# pasta twarogowa z buraczkami 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

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. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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% 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 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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 100.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. R w marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. R w 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>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: przecięty 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%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. 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. R w zupa krem z marchwi 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. P# o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka</p>	<p>1. Banan 60.00g składniki: Banan 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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/poleńdwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. 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. 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>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</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>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/poleńdwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g 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>	
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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# rosół świąteczny 125.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. R w ziemniaki duszone 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. R w 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>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 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. P# w filet złocisty/poledwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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 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>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</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 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	336.9	336.9	52.5	219.2	65	1010.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1415	1418.4	222.6	921.4	273.7	4251.2	0
Białko [g]	10%	NAN	13.6	21.4	0.5	7.5	2.8	45.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.4	8.7	0.1	8.2	2	31.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	1.3	0	1.4	0.4	6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	4	0	3	0.4	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.4	0	3.9	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	45.4	0	6.3	0	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.08	45.95	12.69	28.81	8.97	140.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.29	8.99	10.36	1.48	0.84	30.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.86	5.56	0.91	0.34	0.27	9.96	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.32
Sód [mg]	10%	NAN	354.3	162.05	0.54	284.49	189.63	991.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	418.5	1142.75	213.3	90.75	67.5	1932.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	156.18	80.3	3.24	17.96	4.05	261.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	250.5	333.91	10.8	36.64	8.64	640.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.92	84.15	17.82	11.94	5.94	166.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.66	2.31	0.21	0.41	0.1	4.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.79	17.36	4.05	29.93	2.02	65.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.14	0	1.41	0.33	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.48	1.73	0.11	2.12	0.51	7.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.29	0.01	0.02	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.3	0.05	0.03	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.16	10.47	0.25	1.25	0.1	13.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.07	10.41	2.42	1.44	1.21	22.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.98	0.45	0	0.79	0.52	2.47	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	277.6	331.4	44.6	330.1	31.7	1015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1170	1394.1	188.3	1391.4	133.3	4277.3	0
Białko [g]	10%	NAN	10.7	18.6	0.3	11.2	1.9	42.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.4	10.3	0.3	8.9	1.3	28.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	1.5	0	2	0.8	6.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	4.6	0	2.7	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.6	0	3.5	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	34.7	0	63.4	0	103.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.9	42.87	10.89	51.6	2.92	151.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.63	6.5	8.73	2.18	2.92	33.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	3.74	1.8	0.86	0	8.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.68
Sód [mg]	10%	NAN	462.29	103.64	1.8	469.23	32.4	1069.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	284.16	561.54	120.6	181.88	0	1148.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	135.96	76.51	3.6	36.49	54	306.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	148.26	210.64	8.1	60.62	0	427.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	26.24	44.66	2.7	14.95	0	88.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	1.55	0.27	0.88	0	3.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.01	29.84	6.9	17.81	0	60.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.31	0	2.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	2.47	0.34	1.99	0	6.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.12	0.02	0.04	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.2	0.02	0.12	0	0.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	6.6	0.14	0.24	0	7.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	17.9	4.13	10.69	0	36.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.28	0.28	0	1.3	0.09	2.67	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	308.7	379.9	61.5	201.1	78.5	1029.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1300.5	1595.7	260.5	845.2	329.5	4331.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.9	27.7	0.9	6.5	3.5	54.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.3	12.8	0.3	7.5	3.3	32.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	4.6	0	1.4	0.8	9.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	4.2	0	2.5	0.5	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.3	0	3.7	1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	130.1	0	0.1	0	135.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.28	41.23	14.31	27.06	8.79	134.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.83	8.81	14.13	2.28	0.91	33.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	6.02	1.26	0.46	0.32	9.94	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	NAN	449.17	219.12	0	244.29	180.18	1092.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	307.56	828.92	0	105.79	76.14	1318.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	153.46	99.35	0	27.49	2.42	282.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.82	166.84	0	33.18	5.67	424.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.38	40.83	0	9.67	2.16	81.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.07	1.93	0	0.42	0.13	3.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	18.26	0	2.53	5.17	31.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.38	0	1.03	0.33	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1.57	0	1.9	0.74	6.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.14	0	0.02	0.01	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.32	0.21	0	0.05	0.01	0.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	2.52	0	0.14	0.25	3.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	10.95	0	1.52	3.1	19.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.24	0.6	0	0.67	0.5	2.73	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	284.7	341.5	41.5	231.6	81.5	981.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1198.8	1438.7	175.4	972.8	344.1	4130	0
Białko [g]	10%	NAN	11.8	20.5	0.3	11.3	6.7	50.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.2	7.6	0.3	9	1.9	27.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	3.8	0	2.1	0.4	8.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2	0	3	0.5	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.6	0	3.8	1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	78	0	41.5	0.5	124.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.13	50.56	10.08	26.79	9.4	138.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.19	11.12	9.72	1.67	1.68	31.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	6.01	1.71	0.92	0.32	11.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.53
Sód [mg]	10%	NAN	567.55	180.67	0	270.38	83.25	1101.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	822.81	0	227.95	102.05	1473.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	88.29	0	19.59	28.35	270.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	221.06	0	90.16	70.47	578.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	52.78	0	17.83	4.59	117.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.77	0	0.86	0.18	5.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	24.16	0	14.41	5.17	49.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.27	0	1.59	0.34	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	0.48	0	1.75	0.74	5.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.13	0	0.05	0.02	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.23	0	0.09	0.13	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	6.82	0	2.43	0.3	10.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	8.38	0	2.52	3.1	17.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.57	0.5	0	0.75	0.23	2.75	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	270.8	354.1	46.5	214	81.5	967.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1141.6	1486.3	196.6	900.2	344.1	4068.9	0
Białko [g]	10%	NAN	8.4	19.2	0.5	6.5	6.7	41.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	6.9	12.6	0.2	7.3	1.9	29.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	2.5	0	1.2	0.4	6.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.8	0	2.5	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3	0	3.6	1	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	47.3	0	0	0.5	52.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.4	43.63	11.25	30.76	9.4	139.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.14	9.17	10.35	1.28	1.68	37.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	5.59	1.53	0.49	0.32	9.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.58
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.59
Sód [mg]	10%	NAN	332.69	172.76	3.6	237.23	83.25	829.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	284.16	1026.19	0	99.03	102.05	1511.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	135.96	66.99	0	9.1	28.35	240.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	148.26	243.07	0	12.63	70.47	474.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	26.24	62.68	0	9.05	4.59	102.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	1.77	0	0.32	0.18	3.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.01	21.92	0	3.01	5.17	36.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.83	0	1.01	0.34	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	2.53	0	1.86	0.74	7.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.16	0	0.02	0.02	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.16	0	0.01	0.13	0.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	4.01	0	0.18	0.3	5.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	13.15	0	1.81	3.1	21.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.92	0.47	0.01	0.65	0.23	2.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	292.9	354.4	52.5	251.4	31.7	983.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1233.4	1490	222.6	1061.1	133.3	4140.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11.9	22.7	0.5	12.3	1.9	49.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.5	10.8	0.1	6	1.3	26.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	4.1	0	1.3	0.8	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.7	0	1.5	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.7	0	3.1	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	79.5	0	0.5	0	84.7	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.1	44.14	12.69	37.08	2.92	139.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.08	11.34	10.36	2.05	2.92	33.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	5.27	0.91	0.32	0	8.39	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.62
Sód [mg]	10%	NAN	556.9	148.28	0.54	444.57	32.4	1182.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	281.64	965.41	213.3	102.23	0	1562.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	127.54	184.25	3.24	33.2	54	402.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	154.02	344.68	10.8	70.48	0	579.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.95	68.33	17.82	6.4	0	118.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	2.06	0.21	0.37	0	3.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	46.59	4.05	5.17	0	61.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.19	0	1.02	0	2.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	2.13	0.11	1.72	0	6.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.2	0.01	0.02	0	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.41	0.05	0.13	0	0.79	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	7.85	0.25	0.3	0	9.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	27.95	2.42	3.1	0	37.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.54	0.41	0	1.23	0.09	2.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	311.4	302.8	170.5	203.7	31.7	1020.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1308.8	1278.8	720.8	856.7	133.3	4298.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.3	30	4	8.1	1.9	57.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	4.4	3.1	7.1	1.3	27	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	1.2	0.5	1.6	0.8	7.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	1.2	0	1.4	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	0.9	0	3.1	0	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	70.1	0	0	0	191.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.06	38.4	31.95	26.71	2.92	141.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.26	8.33	16.2	1.14	2.92	35.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	5.45	0.58	0.27	0	8.83	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.3
Sód [mg]	10%	NAN	381.07	155.56	82.8	498.24	32.4	1150.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	364.52	1194.29	0	67.63	0	1626.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	153.93	83.71	0	7.93	54	299.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	264.41	381.82	0	8.65	0	654.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.81	79.6	0	7.39	0	133.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.21	2.1	0	0.25	0	4.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	50.96	0	2.02	0	58.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.33	0	1.01	0	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	1.01	0	1.49	0	4.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0	0.01	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.33	0	0	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	13.99	0	0.1	0	14.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	30.58	0	1.21	0	35.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.05	0.43	0.23	1.38	0.09	2.87	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1001.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4214	0
Białko [g]	10%	NAN	49	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	28.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	140.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	33.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	1059.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	1510.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	540.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	52.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	27.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.64	0

Plan żywieniowy: P3. Dieta lekkostrawna częściowo rozdrobniona, zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną (dzieci 12-36 m.ż.) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 100.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 60.00g składniki: Banan 100%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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, 2024-04-23

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,</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka,</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone 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>stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>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 jajeczna z brokułem 60.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 jarzynowa zabieleną jogurtem 170.00g 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% # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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"> 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 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# pasta twarogowa z buraczkami 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

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. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 125.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 100.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</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%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. 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 krem z marchwi 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. P# o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka</p>	<p>1. Banan 60.00g składniki: Banan 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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/poleńdwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. 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. 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>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</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>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/poleńdwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g 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>	
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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 trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw ziemniaki duszone 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 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# kompot wieloowocowy 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/poledwica 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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	336.9	336.9	52.5	219.2	65	1010.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1415	1418.4	222.6	921.4	273.7	4251.2	0
Białko [g]	10%	NAN	13.6	21.4	0.5	7.5	2.8	45.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.4	8.7	0.1	8.2	2	31.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	1.3	0	1.4	0.4	6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	4	0	3	0.4	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.4	0	3.9	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	45.4	0	6.3	0	56.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.08	45.95	12.69	28.81	8.97	140.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.29	8.99	10.36	1.48	0.84	30.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.86	5.56	0.91	0.34	0.27	9.96	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.32
Sód [mg]	10%	NAN	354.3	162.05	0.54	284.49	189.63	991.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	418.5	1142.75	213.3	90.75	67.5	1932.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	156.18	80.3	3.24	17.96	4.05	261.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	250.5	333.91	10.8	36.64	8.64	640.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.92	84.15	17.82	11.94	5.94	166.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.66	2.31	0.21	0.41	0.1	4.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.79	17.36	4.05	29.93	2.02	65.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.14	0	1.41	0.33	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.48	1.73	0.11	2.12	0.51	7.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.29	0.01	0.02	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.3	0.05	0.03	0	0.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.16	10.47	0.25	1.25	0.1	13.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.07	10.41	2.42	1.44	1.21	22.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.98	0.45	0	0.79	0.52	2.47	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	277.6	331.4	44.6	330.1	31.7	1015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1170	1394.1	188.3	1391.4	133.3	4277.3	0
Białko [g]	10%	NAN	10.7	18.6	0.3	11.2	1.9	42.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.4	10.3	0.3	8.9	1.3	28.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	1.5	0	2	0.8	6.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	4.6	0	2.7	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.6	0	3.5	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	34.7	0	63.4	0	103.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.9	42.87	10.89	51.6	2.92	151.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.63	6.5	8.73	2.18	2.92	33.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	3.74	1.8	0.86	0	8.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.68
Sód [mg]	10%	NAN	462.29	103.64	1.8	469.23	32.4	1069.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	284.16	561.54	120.6	181.88	0	1148.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	135.96	76.51	3.6	36.49	54	306.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	148.26	210.64	8.1	60.62	0	427.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	26.24	44.66	2.7	14.95	0	88.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	1.55	0.27	0.88	0	3.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.01	29.84	6.9	17.81	0	60.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.2	0	1.31	0	2.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	2.47	0.34	1.99	0	6.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.12	0.02	0.04	0	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.2	0.02	0.12	0	0.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	6.6	0.14	0.24	0	7.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	17.9	4.13	10.69	0	36.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.28	0.28	0	1.3	0.09	2.67	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	308.7	379.9	61.5	201.1	78.5	1029.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1300.5	1595.7	260.5	845.2	329.5	4331.7	0
Białko [g]	10%	NAN	15.9	27.7	0.9	6.5	3.5	54.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.3	12.8	0.3	7.5	3.3	32.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	4.6	0	1.4	0.8	9.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	4.2	0	2.5	0.5	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.3	0	3.7	1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	130.1	0	0.1	0	135.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.28	41.23	14.31	27.06	8.79	134.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.83	8.81	14.13	2.28	0.91	33.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	6.02	1.26	0.46	0.32	9.94	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	NAN	449.17	219.12	0	244.29	180.18	1092.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	307.56	828.92	0	105.79	76.14	1318.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	153.46	99.35	0	27.49	2.42	282.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.82	166.84	0	33.18	5.67	424.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	28.38	40.83	0	9.67	2.16	81.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.07	1.93	0	0.42	0.13	3.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	18.26	0	2.53	5.17	31.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.38	0	1.03	0.33	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	1.57	0	1.9	0.74	6.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.14	0	0.02	0.01	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.32	0.21	0	0.05	0.01	0.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	2.52	0	0.14	0.25	3.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	10.95	0	1.52	3.1	19.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.24	0.6	0	0.67	0.5	2.73	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	284.7	341.5	41.5	231.6	81.5	981.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1198.8	1438.7	175.4	972.8	344.1	4130	0
Białko [g]	10%	NAN	11.8	20.5	0.3	11.3	6.7	50.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.2	7.6	0.3	9	1.9	27.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.4	3.8	0	2.1	0.4	8.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2	0	3	0.5	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.6	0	3.8	1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	78	0	41.5	0.5	124.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	42.13	50.56	10.08	26.79	9.4	138.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.19	11.12	9.72	1.67	1.68	31.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	6.01	1.71	0.92	0.32	11.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.53
Sód [mg]	10%	NAN	567.55	180.67	0	270.38	83.25	1101.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	320.23	822.81	0	227.95	102.05	1473.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	133.88	88.29	0	19.59	28.35	270.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	196.94	221.06	0	90.16	70.47	578.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.65	52.78	0	17.83	4.59	117.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.77	0	0.86	0.18	5.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	24.16	0	14.41	5.17	49.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.27	0	1.59	0.34	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	0.48	0	1.75	0.74	5.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.13	0	0.05	0.02	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.23	0	0.09	0.13	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	6.82	0	2.43	0.3	10.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	8.38	0	2.52	3.1	17.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.57	0.5	0	0.75	0.23	2.75	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	270.8	354.1	46.5	214	81.5	967.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1141.6	1486.3	196.6	900.2	344.1	4068.9	0
Białko [g]	10%	NAN	8.4	19.2	0.5	6.5	6.7	41.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	6.9	12.6	0.2	7.3	1.9	29.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	2.5	0	1.2	0.4	6.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.8	0	2.5	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	3	0	3.6	1	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	47.3	0	0	0.5	52.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	44.4	43.63	11.25	30.76	9.4	139.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.14	9.17	10.35	1.28	1.68	37.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.71	5.59	1.53	0.49	0.32	9.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.58
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.59
Sód [mg]	10%	NAN	332.69	172.76	3.6	237.23	83.25	829.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	284.16	1026.19	0	99.03	102.05	1511.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	135.96	66.99	0	9.1	28.35	240.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	148.26	243.07	0	12.63	70.47	474.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	26.24	62.68	0	9.05	4.59	102.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	1.77	0	0.32	0.18	3.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.01	21.92	0	3.01	5.17	36.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.83	0	1.01	0.34	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	2.53	0	1.86	0.74	7.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.16	0	0.02	0.02	0.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.16	0	0.01	0.13	0.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	4.01	0	0.18	0.3	5.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.6	13.15	0	1.81	3.1	21.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.92	0.47	0.01	0.65	0.23	2.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	292.9	354.4	52.5	251.4	31.7	983.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1233.4	1490	222.6	1061.1	133.3	4140.5	0
Białko [g]	10%	NAN	11.9	22.7	0.5	12.3	1.9	49.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.5	10.8	0.1	6	1.3	26.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	4.1	0	1.3	0.8	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	3.7	0	1.5	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.7	0	3.1	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	79.5	0	0.5	0	84.7	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	43.1	44.14	12.69	37.08	2.92	139.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.08	11.34	10.36	2.05	2.92	33.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.87	5.27	0.91	0.32	0	8.39	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.62
Sód [mg]	10%	NAN	556.9	148.28	0.54	444.57	32.4	1182.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	281.64	965.41	213.3	102.23	0	1562.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	127.54	184.25	3.24	33.2	54	402.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	154.02	344.68	10.8	70.48	0	579.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.95	68.33	17.82	6.4	0	118.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	2.06	0.21	0.37	0	3.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	46.59	4.05	5.17	0	61.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.08	0.19	0	1.02	0	2.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	2.13	0.11	1.72	0	6.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.2	0.01	0.02	0	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.41	0.05	0.13	0	0.79	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.86	7.85	0.25	0.3	0	9.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	27.95	2.42	3.1	0	37.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.54	0.41	0	1.23	0.09	2.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	311.4	302.8	170.5	203.7	31.7	1020.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1308.8	1278.8	720.8	856.7	133.3	4298.6	0
Białko [g]	10%	NAN	13.3	30	4	8.1	1.9	57.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	4.4	3.1	7.1	1.3	27	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	1.2	0.5	1.6	0.8	7.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	1.2	0	1.4	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	0.9	0	3.1	0	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	70.1	0	0	0	191.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	41.06	38.4	31.95	26.71	2.92	141.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.26	8.33	16.2	1.14	2.92	35.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	5.45	0.58	0.27	0	8.83	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.3
Sód [mg]	10%	NAN	381.07	155.56	82.8	498.24	32.4	1150.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	364.52	1194.29	0	67.63	0	1626.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	153.93	83.71	0	7.93	54	299.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	264.41	381.82	0	8.65	0	654.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.81	79.6	0	7.39	0	133.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.21	2.1	0	0.25	0	4.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.95	50.96	0	2.02	0	58.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.33	0	1.01	0	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	1.01	0	1.49	0	4.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0	0.01	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.33	0	0	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	13.99	0	0.1	0	14.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	30.58	0	1.21	0	35.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.05	0.43	0.23	1.38	0.09	2.87	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1001.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	4214	0
Białko [g]	10%	NAN	49	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	28.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	140.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	33.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	1059.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	1510.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	540.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	52.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	27.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.64	0

Plan żywieniowy: P5. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.04.2024 rok (dzieci 10-18 lat) Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), 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 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</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. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb 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 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/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>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>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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# w połędwica soppocka aro 30.00g [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pszenny, gotowany 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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>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>200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, 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 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% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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% 	<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 P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g 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, 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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>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 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# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki 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, 2024-04-27

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</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</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 filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>2. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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>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 koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(2%), 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, 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>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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. 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>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/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> <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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.2	636.6	105	395.5	100.6	2029.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	445.2	1665.7	424.8	8547.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	1	15	3.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.3	11.8	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	0.1	1.8	0.5	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	25.38	57.56	16.3	298.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	20.73	2.9	0.91	57.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	1.83	0.69	0.27	17.77	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	1.08	541.35	250.65	2098.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	426.6	181.36	67.5	3505.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	6.48	32.04	4.05	511.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	21.6	73.27	8.64	1265.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	35.64	22.44	5.94	315.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.43	0.67	0.1	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	8.1	59.86	2.02	113.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.22	2.78	0.51	11.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.03	0.04	0.01	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.1	0.07	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.51	2.5	0.1	26.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	4.85	2.89	1.21	35.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0	1.5	0.69	5.24	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629.8	662.9	89.2	498.4	95.3	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	376.7	2102	400	8328.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.7	18.6	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.7	12.5	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.3	0	4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.3	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	21.78	78.71	8.77	302.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	17.46	4.07	8.77	64.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	3.6	1.72	0	15.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	3.6	707.42	97.2	2072.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	241.2	363.62	0	2275.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	7.2	69.11	162	680.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	16.2	121.24	0	843.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	5.4	28.45	0	168.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.54	1.62	0	6.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	59.68	13.8	35.63	0	121.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.68	2.52	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.05	0.08	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.04	0.25	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.28	0.48	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	8.27	21.38	0	72.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	773.6	624.7	61.5	477.9	114.1	2052.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2622.6	260.5	2017.1	480.7	8650.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.4	0.9	16.8	4.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	21.4	0.3	10.9	3.4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	0	2	0.8	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	200.7	0	0.3	0	212	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	69.51	14.31	78.49	16.12	309.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	15.47	14.13	4.73	0.98	50.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	379.55	0	664.35	241.2	2425.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1533.83	0	211.45	76.14	2388.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.05	0	1.84	0.67	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.6	640.7	41.5	538.9	117.1	2037.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8590.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	40.6	0.3	26.3	7.9	105	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	15.1	0.3	13.9	2.1	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.6	0	3.4	0.5	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	4	0	4.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	1.2	0	4.5	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	162.3	0	83	0.5	332.4	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	90.82	10.08	77.96	16.73	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	20.13	9.72	3.5	1.75	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	360.75	0	716.53	144.27	2359.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1673.41	0	455.76	102.05	2898.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	173.5	0	35.29	28.35	531.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	460.46	0	180.32	70.47	1161.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	106.6	0	34.21	4.59	234.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.45	0	1.58	0.18	10.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	2.17	0.34	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1	0	2.04	0.74	6.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.27	0	0.1	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.48	0	0.19	0.13	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	14.41	0	4.87	0.3	21.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1	0	1.99	0.4	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	694.7	46.5	509.6	117.1	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	2915.4	196.6	2152.1	495.2	8550.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	38.2	0.5	17	7.9	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	25.1	0.2	10.7	2.1	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	5	0	1.7	0.5	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	11.6	0	3.7	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.1	0	4.2	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	94.7	0	0	0.5	107.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	84.35	11.25	86.56	16.73	310.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	16.56	10.35	2.75	1.75	56.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.35
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	334.19	3.6	650.91	144.27	1949.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	2052.26	0	201.85	102.05	2947.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	130.65	0	14.47	28.35	505.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	486.13	0	25.74	70.47	974.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	124.12	0	16.85	4.59	194.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.41	0	0.51	0.18	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	5.06	0	2.31	0.74	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.33	0	0.04	0.02	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0	0.02	0.13	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	8.03	0	0.38	0.3	10.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.92	0.01	1.8	0.4	4.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.2	693.5	105	457.2	95.3	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2912	445.2	1933.9	400	8636.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.4	1	20	5.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	24.2	0.3	7.3	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.3	0.1	1.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.7	0	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.7	0	0.5	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	78.66	25.38	78.04	8.77	307.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.94	20.73	3.25	8.77	67.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.49	1.83	0.64	0	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	287.33	1.08	890.97	97.2	2521.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1962.18	426.6	178.37	0	3108.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.42	6.48	35.63	162	837.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	694.62	21.6	76.15	0	1091.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	137.63	35.64	8.56	0	226.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.99	0.43	0.51	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	94.33	8.1	10.35	0	124.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.02	0	2.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	5.23	0.22	1.98	0	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.81	0.1	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.54	0.51	0.56	0	19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	56.59	4.85	6.2	0	74.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.79	0	2.47	0.27	6.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	736.6	540.9	170.5	467.5	95.3	2011	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2284	720.8	1975.1	400	8485	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	49.5	4	18.6	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	8	3.1	9.2	4	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	2.2	0.5	2.2	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.3	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	114.2	0	0	0	358	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	72.35	31.95	77.56	8.77	302.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	13.52	16.2	2.39	8.77	55.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	255.4	82.8	1100.25	97.2	2428.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	2118.08	0	135.13	0	2979.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	149.58	0	11.98	162	647.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	642.99	0	17.29	0	1201.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	137.5	0	13.33	0	245.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.65	0	0.36	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.71	0	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.43	0	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.57	0	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	22.56	0	0.2	0	24.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.7	0.23	3.05	0.27	6.07	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2026	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8541.5	0
Białko [g]	10%	NAN	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.6	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2265.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	2872.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	606.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1040.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	218.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.51	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.66	0

Plan żywieniowy: P5. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dzieci 4-9 lat) 22-28.04.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 22%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# 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) 10.00g [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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. 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>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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 70.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [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/połudwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P#</p>	<p>1. Rv 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) 10.00g [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) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone 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>Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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. P# pasta jajeczna z brokułem 60.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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 70.00g 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) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g 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 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% # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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 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% 	<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 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 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, 2024-04-25

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) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g 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] 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"> 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g 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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: 5 - Piątek, 2024-04-26

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) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 100.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Ziemiaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki] P# kompot wieloowocowy 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, 2024-04-27

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, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% P# o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda 	<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) 10.00g [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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 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>wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masto ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. 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%</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. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>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>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

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) 10.00g [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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# kompot wieloowocowy 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) 10.00g [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), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	575.8	527.5	105	309.9	100.6	1619.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2426.8	2217	445.2	1304.4	424.8	6818.4	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	31.9	1	12.6	3.9	73.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	16.3	0.3	9.8	2.2	43.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	2.2	0.1	1.4	0.5	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	7.8	0	4	0.4	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.6	0	3.7	1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	68.7	0	12.7	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	89.13	67.87	25.38	42.87	16.3	241.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.36	13.87	20.73	2.74	0.91	53.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.35	9.51	1.83	0.69	0.27	16.67	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.43
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.11
Sód [mg]	10%	NAN	600.81	271.86	1.08	410.31	250.65	1534.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	660.26	1630.32	426.6	181.36	67.5	2966.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.93	118.75	6.48	32.04	4.05	465.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	454.02	494.76	21.6	73.27	8.64	1052.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.39	127.08	35.64	22.44	5.94	279.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	3.78	0.43	0.67	0.1	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.74	21.9	8.1	59.86	2.02	104.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.76	0.29	0	1.48	0.33	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.34	3.34	0.22	2.29	0.51	9.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.46	0.03	0.04	0.01	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.46	0.1	0.07	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.45	15.2	0.51	2.5	0.1	19.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	13.14	4.85	2.89	1.21	29.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.66	0.75	0	1.13	0.69	3.83	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	483.3	519.5	89.2	249	95.3	1436.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2042.6	2189.6	376.7	1048.9	400	6057.9	0
Białko [g]	10%	NAN	19.9	25.9	0.7	9.2	5.9	61.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.5	12.6	0.7	7	4	32.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.3	2.3	0	1.5	2.4	9.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	5.2	0	2.2	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	3	0.1	2.5	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	44.8	0	63.4	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	82.92	77.77	21.78	37.78	8.77	229.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.81	8.87	17.46	2.7	8.77	58.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	4.86	3.6	1.13	0	11.9	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.9
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.73
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.36
Sód [mg]	10%	NAN	715.06	137.55	3.6	339	97.2	1292.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	668.01	241.2	249.38	0	1706.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	83.94	7.2	40.54	162	582.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	259.88	16.2	69.26	0	629.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	52.43	5.4	20.89	0	123.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	2	0.54	0.99	0	4.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	31.27	13.8	19.84	0	77.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.75	0.4	0	0.98	0	2.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.9	2.65	0.68	1.52	0	6.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.14	0.05	0.05	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.24	0.04	0.13	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	7.76	0.28	0.34	0	9.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	18.76	8.27	11.9	0	46.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.98	0.38	0.01	0.94	0.27	3.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	593.4	499.9	61.5	273.6	114.1	1542.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2508.9	2097.8	260.5	1152.1	480.7	6500.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	33.3	0.9	10.6	4.7	76.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.6	17	0.3	8.3	3.4	38.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.6	5.3	0	1.4	0.8	11.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	6.1	0	3	0.5	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	3.5	0	3.2	1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	140.7	0	0.3	0	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.29	59.02	14.31	39.37	16.12	230.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.59	14.98	14.13	4.34	0.98	49.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.51	1.26	0.92	0.32	16.73	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.54
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.33
Sód [mg]	10%	NAN	779.41	329.93	0	329.91	241.2	1680.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1395.78	0	211.45	76.14	2250.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	164.48	0	51.1	2.42	512.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	282.27	0	66.34	5.67	717.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	74.99	0	17.89	2.16	142.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.22	0	0.7	0.13	5.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.64	0	5.07	5.17	58.96	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.76	0.59	0	0.72	0.33	2.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.98	2.93	0	1.84	0.74	7.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.25	0	0.04	0.01	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.34	0	0.11	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.87	0	0.28	0.25	6.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.98	0	3.04	3.1	35.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.16	0.91	0	0.91	0.67	4.2	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	551.4	579.5	41.5	269.2	117.1	1559	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2326	2439.7	175.4	1134	495.2	6570.5	0
Białko [g]	10%	NAN	24	32.5	0.3	13.1	7.9	78	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.4	14.2	0.3	7.7	2.1	36.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.4	0	1.8	0.5	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	3.8	0	2.5	0.5	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	1	0	2.7	1	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	130.6	0	41.5	0.5	259.1	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.92	85.6	10.08	37.41	16.73	237.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.96	20.03	9.72	2.41	1.75	47.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.64	1.71	1.19	0.32	18.21	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.52
Sód [mg]	10%	NAN	767.53	303.74	0	343.55	144.27	1559.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	1533.8	0	295.45	102.05	2598.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	168.83	0	23.64	28.35	515.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	368.69	0	98.8	70.47	988.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	93.86	0	23.77	4.59	211.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	5.14	0	0.97	0.18	9.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	16.43	5.17	82.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.12	0.49	0	1.25	0.34	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.5	0.87	0	1.28	0.74	5.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.24	0	0.07	0.02	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.41	0	0.1	0.13	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	10.53	0	2.53	0.3	14.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	3.74	3.1	30.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.13	0.84	0	0.95	0.4	3.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	483.1	520.9	46.5	349.1	117.1	1516.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2042.2	2194.8	196.6	1472.8	495.2	6401.7	0
Białko [g]	10%	NAN	17.6	25.7	0.5	11.2	7.9	63	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	8.1	12	0.2	8.4	2.1	31	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.2	2.7	0	1.4	0.5	8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	4.9	0	2.7	0.5	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2.6	0	3.7	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	54.6	0	0	0.5	66.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.99	81.57	11.25	57.41	16.73	252.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.89	14.26	10.35	2.25	1.75	52.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.19	1.53	0.81	0.32	13.17	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.78
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	15.87
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	68.35
Sód [mg]	10%	NAN	585.46	262.7	3.6	442.79	144.27	1438.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1021.21	0	174.38	102.05	1845.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	92.06	0	13.45	28.35	423.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	248.54	0	22.26	70.47	625.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	63.9	0	15.4	4.59	129.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	2.07	0	0.45	0.18	4.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	16.44	0	5.29	5.17	39.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.75	0.98	0	1.01	0.34	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.9	2.44	0	1.98	0.74	7.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.16	0	0.04	0.02	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.18	0	0.02	0.13	0.75	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	4.11	0	0.31	0.3	5.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	9.86	0	3.17	3.1	23.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.62	0.72	0.01	1.22	0.4	3.59	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	564.1	500.3	105	242.3	95.3	1507.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2382.4	2103.8	445.2	1024.1	400	6355.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24.7	34	1	12.5	5.9	78.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	14.1	0.3	4.5	4	34.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	5.1	0.1	1	2.4	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	4.9	0	1	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	2.4	0	2.1	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96.7	0	0.5	0	107.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.42	64.12	25.38	38.16	8.77	228.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	19.78	20.73	2.78	8.77	65.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.79	1.83	0.64	0	14.99	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.86
Sód [mg]	10%	NAN	1032.58	243.91	1.08	437.73	97.2	1812.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1733.15	426.6	178.37	0	2879.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	330.26	6.48	35.63	162	802.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	559	21.6	76.15	0	955.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	118.34	35.64	8.56	0	207.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.31	0.43	0.51	0	5.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	92.66	8.1	10.35	0	123.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.75	0.2	0	0.68	0	1.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.98	3.57	0.22	1.49	0	7.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.34	0.03	0.03	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.69	0.1	0.14	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	11.78	0.51	0.56	0	14.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.6	4.85	6.2	0	73.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	0.67	0	1.21	0.27	4.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	555.6	470.3	170.5	263.2	95.3	1555.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2342.6	1987.1	720.8	1110.1	400	6560.8	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	38.3	4	12.5	5.9	84.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	6.8	3.1	6.7	4	34	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.7	0.5	1.6	2.4	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	2	0	0.9	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	1.4	0	2	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	85.9	0	0	0	213	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.22	67.4	31.95	38.44	8.77	233.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.08	10.01	16.2	2.01	8.77	51.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7	0.58	0.54	0	12.47	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.63
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.45
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.93
Sód [mg]	10%	NAN	629.74	196.06	82.8	765.81	97.2	1771.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	1084.03	0	135.13	0	1901.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.1	86.13	0	11.98	162	564.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	390.58	0	17.29	0	881.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	75.84	0	13.33	0	179.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	2.52	0	0.36	0	6.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	63.8	0	4.05	0	79.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.31	0.67	0	0.67	0	2.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	1.51	0	1.02	0	5.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.24	0	0.03	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.36	0	0.01	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	14.75	0	0.2	0	16.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	38.28	0	2.42	0	47.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.74	0.54	0.23	2.12	0.27	4.42	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1533.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6466.5	0
Białko [g]	10%	NAN	73.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	35.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	236.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.88	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	22	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	1584.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	2306.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	552.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	835.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	80.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0